DESSA

GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA MEJORAR LAS HABILIDADES BLANDAS

DESARROLLO DE HABILIDADES BLANDAS A TRAVÉS DE LA FORMACIÓN

Erasmus+ proyecto n. º: 2019-1-NL01-KA202-060482

IIEK DELTA and IDEC SA

Agosto de 2020

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA MEJORAR LAS HABILIDADES BLANDAS

La "Guía de orientación para mejorar las habilidades blandas" se ha elaborado en el marco del proyecto Erasmus+ DESSA [Desarrollo de habilidades blandas a través de la formación - N. º: 2019-1-NL01-KA202-060482].

Esta guía debe ser empleada junto con la herramienta de autoevaluación de las competencias blandas, desarrollada en el marco del proyecto DESSA. La herramienta de autoevaluación está disponible en (insertar el enlace aquí cuando esté listo) y puede ayudar a los estudiantes de FP o a otros interesados a detectar qué habilidades blandas deben mejorar en un futuro próximo.

Autores:

IIEK DELTA, Grecia

IDEC SA, Grecia

[Proyecto N. °: 2019-1-NL01-KA202-060482]

http://dessaproject.eu/

Este documento puede ser copiado, reproducido o modificado en su totalidad o en parte del mismo. En tal caso, se requiere una clara referencia a los autores del documento y del proyecto DESSA.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores. Por tanto, la Comisión no puede ser considerada responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en esta publicación.

Contenido

Introducción 4
¿Qué son las habilidades blandas y por qué son importantes? 5
1) Comunicación 9
¿Qué son las habilidades comunicativas? 9
¿Por qué son importantes las habilidades comunicativas? 9
Consejos para desarrollar tus habilidades de comunicación 10
Ejemplos de actividades 11
Reflexión 12
2) Cooperación/Trabajo en equipo 12
¿Qué son las habilidades de cooperación/trabajo en equipo? 12
¿Por qué son importantes las habilidades de cooperación/trabajo en equipo? 13
Consejos para desarrollar tus habilidades de cooperación/trabajo en equipo 13
Ejemplos de actividades 15
Reflexión 16
3) Automotivación 17
¿Qué son las habilidades de automotivación? 17
¿Por qué es importante la automotivación? 17
Consejos para desarrollar tus habilidades de automotivación 18
Ejemplos de actividades 21
Reflexión 21
4) Creatividad/Innovación 22
¿Qué son las habilidades de creatividad/innovación? 22
¿Por qué son importantes las habilidades de creatividad e innovación? 22
Consejos para desarrollar tu creatividad y tus habilidades innovadoras 23
Ejemplos de actividades 25
Reflexión 26
5) Resolución de conflictos 27
¿Qué son las habilidades para resolver problemas? 27
¿Por qué son tan importantes las habilidades para resolver problemas? 28
Consejos para desarrollar tus habilidades de resolución de problemas 28
Ejemplos de actividades 30
Reflexión 31
6) Capacidad de adaptación 32
¿Qué es la capacidad de adaptación? 32

¿Por qué es importante la capacidad de adaptación? 32
Consejos para desarrollar tu capacidad de adaptación 33
Ejemplos de actividades..... 35
Reflexión 36
7) Capacidad de desarrollo personal 38
¿En qué consiste la voluntad para desarrollar las habilidades personales? 38
¿Por qué es importante la voluntad para desarrollar las habilidades personales? 39
Consejos para desarrollar tu voluntad de desarrollo personal 39
Ejemplos de actividades..... 41
Reflexión 42
8) Gestión del tiempo 43
¿Qué son las habilidades de gestión del tiempo? 43
¿Por qué son importantes las habilidades para administrar el tiempo? 44
Consejos para desarrollar tus habilidades de gestión del tiempo 44
Ejemplos de actividades..... 47
Reflexión 47
9) Negociación..... 48
¿Qué son las habilidades de negociación?..... 48
¿Por qué son importantes las habilidades de negociación? 48
Consejos para desarrollar tus habilidades de negociación 49
Ejemplos de actividades..... 52
Reflexión 52
10) Resolución de conflictos 54
¿Qué son las habilidades de resolución de conflictos? 54
¿Por qué son importantes las habilidades de resolución de conflictos? 54
Consejos para desarrollar tus habilidades de resolución de conflictos 55
Ejemplos de actividades..... 57
Reflexión 58
Referencias bibliográficas 59

Introducción

En los últimos años, ha quedado demostrado que las certificaciones y los logros estrictamente académicos, no son suficientes para encontrar un trabajo, o vivir con prosperidad, o incluso desarrollarse como una mejor persona. Nos hemos percatado de que hay muchos más aspectos que deben tenerse en cuenta además de las habilidades duras. Aspectos relacionados con nuestra naturaleza, nuestro crecimiento emocional, nuestra capacidad de interactuar con otras personas.

El propósito de esta guía es destacar la importancia de dichas habilidades blandas y ayudar a desarrollarlas, proporcionando consejos y ejemplos útiles a cualquiera que la lea. El documento proporciona información válida, explica exactamente en qué consisten las habilidades blandas y ofrece consejos y ejemplos de actividades para desarrollarlas y fortalecerlas. Teniendo en cuenta las necesidades contemporáneas y los requisitos de la vida moderna, la guía sirve como una herramienta informativa concreta, en la que se puede encontrar más o menos todo lo necesario para estar preparado para una entrevista, o un nuevo entorno de trabajo, o incluso para afrontar con éxito los contratiempos y desafíos cotidianos. Desde el respeto, esta guía está pensada especialmente para los jóvenes que comienzan su vida y su carrera laboral.

Además, esta guía puede abrir tu mente a nuevas formas de abordar los temas, nuevas maneras de tratar los problemas y modernas habilidades de comportamiento, que te serán útiles en tu vida personal y profesional. Tu propósito es ayudarte a tener una mayor preparación antes de entrar en el competitivo campo profesional, teniendo en cuenta tus necesidades, tu forma de pensar y los numerosos retos de nuestra complicada era, tecnológicamente tan avanzada. Reconociendo el hecho de que cada persona es diferente, esta guía cubre una gran variedad de ejemplos y tiene como objetivo promover la originalidad y mejorar la creatividad, la colectividad, el bienestar y el crecimiento personal.

Tal y como se ha mencionado, el público objetivo de esta guía son los estudiantes de formación profesional inicial o continua, los estudiantes en prácticas y los estudiantes universitarios. No importa en qué fase estés de este espectro, encontrarás consejos e información extremadamente útiles.

Utiliza esta guía en tu beneficio. Tan simple como eso. Presta atención a todo y quédate con lo que más te convenga, encuentra nuevas formas y soluciones para hacer tu vida más fácil, deja de darte contra la misma pared y adquiere una actitud fresca e interesada hacia la vida. A un nivel más práctico, utilízala como una guía general sobre la ética del trabajo, sobre el desarrollo del comportamiento, un manual sobre cómo hacer que la gente aprecie más tu trabajo y esfuerzo, una herramienta importante sobre cómo ser más y más eficaz. Úsala como inspiración para encontrar caminos aún más personalizados a seguir, para crear tus propias ideas y formar nuevos hábitos que te resulten beneficiosos. Utilízala antes de una entrevista para aumentar tus posibilidades; o si te enfrentas a una situación difícil en el trabajo y no sabes cómo reaccionar; o como tema de debate con tus amigos, que sea un motivo para intercambiar opiniones e ideas.

Las habilidades blandas son importantes y útiles. Si tratas de trabajarlas activamente, practicándolas de forma consciente cada día, pronto descubrirás un mundo completamente nuevo de éxito, prosperidad, entusiasmo y que te permitirá la vida al máximo, que es exactamente lo que los jóvenes deberían hacer.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Qué son las habilidades blandas y por qué son importantes?

Las habilidades blandas son “las habilidades transversales de puestos de trabajo y sectores, relacionadas con la competencia personal y social”.

Fuente: *Skills Panorama, Cedefop*

Están relacionadas con las habilidades mentales y psicológicas que todos poseemos como seres humanos y que empleamos todos los días, a veces incluso sin darnos cuenta. Todos las tenemos en distintos grados y nos ayudan a construir relaciones, crear amistades, encontrar trabajos, trabajar en armonía, ser productivos en nuestro lugar de trabajo y funcionar en nuestra sociedad moderna con todos sus problemas y desafíos.

Hay personas que seleccionan de forma natural un papel protagonista, otras no tanto, que prosperan cuando trabajan más tranquilamente, hay personas que son capaces de crear fuertes lazos en un equipo, otras que tienden a pensar de forma más original o creativa, personas que pueden decir claramente lo que piensan y otras que saben ver el momento exacto en el que deben actuar. Todos tenemos el potencial necesario para ser todas esas personas. Está claro que dicho potencial solo se desarrolla siempre y cuando seamos capaces de ver nuestros propios valores, nos demos cuenta de dónde podemos estar fallando y trabajemos activamente en ellos y practiquemos cada día.

Cuando decimos práctica, no nos referimos a correr por ahí, sino a vivir atentamente cada momento de nuestra vida, observándonos a nosotros mismos y a los demás, aceptando nuestras grandes posibilidades, intentando cambiar nuestros defectos, tomando notas de forma constante de cómo reaccionamos, qué hábitos tenemos y trabajando duro en nuestro crecimiento personal. Las habilidades blandas son la manifestación de la combinación entre nuestra inteligencia y nuestras competencias emocionales. La lógica estricta y el conocimiento son obviamente útiles, pero hay más cosas que nos hacen mejores ciudadanos, mejores amigos, empleados y parejas. Necesitamos agudizar toda esta riqueza que nuestros cerebros y mentes llevan y desarrollar nuestras habilidades.

Desde el día en que nacemos debemos enfrentar desafíos, ser miembros de una familia, ir a la escuela e interactuar con nuestros compañeros y maestros. Aprendemos a seguir reglas y protocolos, crecemos y ganamos experiencias y aprendemos a lo largo del tiempo. Usamos nuestras habilidades blandas sin ser consciente de ello. Estas habilidades particulares no se pueden medir, calificar, no hay manera de evaluarlas con una nota. Pero son las que nos ayudarán a brillar, a ser más felices y a vivir una vida mejor.

Son importantes en todos los aspectos de nuestra vida. Tener relaciones fuertes y sinceras es significativo para todos nosotros, ser flexible, aceptar a los demás como son, ser un buen jugador de equipo, escuchar a los demás con atención... Todas esas actitudes y comportamientos nos ayudan a navegar por la vida cotidiana. La comunicación es la clave para cualquier tipo de vínculo, estar motivado te llevará al éxito, ser creativo puede ser un gran salvavidas en diversas ocasiones y entender la necesidad de ajustarse es lo que ha mantenido a los humanos vivos desde la creación del mundo. Cada día tenemos que enfrentarnos a conflictos, complicados asuntos personales y profesionales, dificultades familiares, retos, reveses y fracasos, significativos o no. Las habilidades blandas son nuestras armas. Al usarlas nos ofrecemos a nosotros mismos una gran cantidad de oportunidades para tener éxito, estudiar, encontrar el trabajo perfecto y cumplir nuestros sueños.

Imagina una vida en la que las personas no fueran educadas, se ofendieran unas a otras, no fueran capaces de hablar y comunicarse, no fueran capaces de resolver sus problemas, no se preocuparan en absoluto por su desarrollo personal y su bienestar. Suena bastante horrible. Una sociedad insoportable. ¿Te suena? Nuestra sociedad, tan avanzada y tecnoógica, a veces se parece a eso. Es porque la gente no usa activa y conscientemente sus habilidades blandas. No se preocupan por sí mismos tanto como deberían. Pero tú eres más inteligente que eso. No podemos quedarnos atascados en viejos hábitos, en anticuadas formas de pensar. El mundo está cambiando rápidamente y los jóvenes, si usan sus habilidades blandas al máximo, pueden hacer de él un lugar más grande.

En esta guía nos centramos en diez habilidades blandas. Cada una de ellas tiene una gran importancia. Todas ellas pueden ser de gran ayuda cuando se solicita un trabajo, cuando se tiene la primera entrevista, cuando se entra en un nuevo grupo de amigos y colegas, o cuando se lidia con un problema.

Para elegir las habilidades blandas incluidas en esta guía, lanzamos una encuesta en línea dirigida a los empresarios. El propósito de la encuesta era obtener información sobre la importancia de los conocimientos prácticos para los empresarios y averiguar cuáles de ellos son particularmente importantes para el desarrollo de una empresa. En total, se reunieron 55 respuestas procedentes de Países Bajos, España, Grecia, Polonia y Lituania. La encuesta demostró claramente que los empresarios son conscientes y valoran claramente la importancia de las aptitudes interpersonales de los empleados, al tiempo que destacaron las 10 aptitudes interpersonales más importantes, incluidas en la presente guía:

La primera y más importante es la comunicación. No nos aburrimos de afirmar que la comunicación hace girar al mundo. En cualquier forma, verbal o no, la comunicación es el gran talento del ser humano, una habilidad que nos lleva a donde estamos hoy. Sin la comunicación los humanos no habrían sido capaces ni siquiera de formar sociedades y mucho menos de progresar, crear, inventar, viajar, desarrollar la ciencia y el arte. La comunicación es la clave de todo misterio.

A partir de ahí, la comunicación nos lleva a la segunda habilidad blanda, la de la cooperación y el trabajo en equipo. Desde la época prehistórica hasta hoy, las personas necesitan trabajar juntas, para ser más fuertes y lograr grandes cosas. Tratar colectivamente de lograr un objetivo es valioso en las sociedades, familias y obviamente en los entornos profesionales. El trabajo en equipo trae consigo la creatividad y el poder. A veces puede ser un desafío, a veces puede causar fricciones y problemas. Por eso lo analizamos, dando información sobre cómo cada uno de nosotros puede convertirse en un mejor jugador de equipo y colaborar con otros de manera exitosa.

¿Y si sentimos que no queremos intentarlo, nos sentimos agotados y cansados de los contratiempos, nos sentimos deprimidos y atrapados en un círculo vicioso? Todos nos hemos sentido así de vez en cuando. Nos falta la motivación, una excelente habilidad blanda que hay que trabajar. La automotivación es complicada y no es fácil descifrar su magia. Lo que funciona para mí no funciona para nadie más y todos somos tan diferentes que, ¿cómo podemos encontrar una práctica común para mejorar nuestra motivación? La verdad es que hay ciertas cosas que pueden ser útiles para todos. Consejos sobre cómo al menos intentar tener mayor motivación. Así harás mejores elecciones, perspectivas más emocionantes, actividades más divertidas y más sueños convertidos en realidad.

En esta guía, independientemente de todo lo demás, la creatividad no podía faltar. Nos hemos dado cuenta de que ser creativos es importantísimo. Y para dejarlo claro, la creatividad en este caso no se refiere al arte, sino más bien como una herramienta para ayudarnos a encontrar nuevas formas de tratar los problemas, ser más productivos, crear nuevas posibilidades, descubrir métodos modernos, inventar soluciones innovadoras y, en general, cambiar lo que nos está retrasando y sustituirlo por técnicas innovadoras. La juventud debería ir de la mano de la creatividad y la voluntad de cambio y está claro que el único camino a seguir es respetar el pasado, pero también tratar de crear una nueva versión mejor de ti mismo.

Resolver problemas es la quinta habilidad blanda de esta guía y no es necesario argumentar por qué es tan vital. Los problemas parecen estar presentes todos y cada uno de los días de nuestras vidas, desde pequeños contratiempos hasta problemas desafortunadamente severos. Tenemos que enfrentarnos a numerosos desafíos de todo tipo, por lo que necesitamos desarrollarnos para resolver los problemas de manera más eficiente y eficaz para nuestro propio bienestar. No vivimos aislados del resto del mundo, tenemos que saber cómo tratar con otras personas, resolver los problemas que ocurren en nuestro lugar de trabajo para que todos se beneficien, podemos aprender a resolver situaciones sin provocar tensión, podemos trabajar en cómo encontrar el mejor resultado posible si se produce un problema.

La sexta habilidad blanda debe ser un sinónimo de la naturaleza humana. La capacidad de adaptación está grabada en nuestro cerebro, pero a veces dudamos en si debemos cambiar, por miedo a lo desconocido. Pero si no cambiamos, si no nos adaptamos, el mundo nos deja atrás. El progreso tecnológico es colosal, el ser humano ha creado cosas increíbles, la ciencia sigue descubriendo nuevas técnicas minuto a minuto y no podemos quedarnos atrás. Tener capacidad de adaptación es un activo muy valioso ya que es extremadamente útil para nuestra vida personal también. Cada segundo que pasa, somos diferentes. Cada día aprendemos algo nuevo, nuestras vidas pueden alterarse repentinamente; así que tenemos que ser flexibles y estar preparados para lo que pueda venir. Tenemos que ajustarnos rápidamente para vivir la vida que merecemos.

Otra habilidad difícil de precisar es la voluntad de desarrollo personal. Es fácil confundirse ya que no todos compartimos la misma definición de desarrollo, especialmente a nivel personal. Puede que haya personas que tengan una opinión diferente sobre el tema, pero más o menos todos nos damos cuenta de lo importante que es esforzarse por uno mismo. Tener y desarrollar el sentimiento interior que te empuja hacia adelante. Nuestra voz interior no nos deja enfrascarnos en viejos errores, nos impulsa a convertirnos en nuestras mejores versiones. Son muchas las veces en las que parece difícil y casi imposible hasta intentarlo y mucho menos estar tener motivación para ello. Y eso, es humano. Pero todos podemos trabajar para mejorar nuestra propia voluntad, practicar para potenciar nuestra perseverancia y lograr un mayor crecimiento personal.

La gestión del tiempo es la octava habilidad blanda en la que nos centraremos. Todos sentimos que el tiempo pasa volando, que no tenemos tiempo para nada y al mismo tiempo lo aplazamos, no terminamos nuestras tareas hasta el último momento, nos distraemos fácilmente y la mayoría de las veces nos encontramos con que hacemos las cosas rápido y deprisa para poder cumplir un plazo. Ser capaz de gestionar eficazmente tu tiempo muy importante. Te ayudará mucho en la vida diaria, pero también en tu entorno de trabajo. No llegar a tiempo, retrasar las tareas, causar problemas porque no pudiste terminar algo cuando

debías, son actitudes inaceptables en alguien profesional. Se puede aprender a gestionar el tiempo y definitivamente hará de ti una persona en la que se puede confiar.

Como vivimos y trabajamos con otras personas, nuestras habilidades de negociación deben ser agudas y estar listas para ayudarnos en diversas situaciones. La negociación comienza en el momento en que tenemos percepción del mundo, es decir, desde una edad muy temprana. Negociamos a diario, nos demos cuenta o no. Al entrar en un ámbito más profesional, tenemos que aprender a negociar eficazmente con el objetivo de obtener el mejor resultado posible. Es posible que tengas que negociar con tus compañeros de trabajo, o con otra empresa, o tratar de cerrar un gran trato, o simplemente decidir dónde ir a cenar; todas las situaciones de negociación pueden descifrarse. Adquirir todas las herramientas necesarias para lograr el resultado más rentable en un proceso de negociación, es extremadamente útil y viene bien todos los días de nuestras vidas.

Por último, pero no menos importante, la resolución de conflictos es la décima habilidad blanda de esta guía. Siendo honestos entre nosotros, sabemos que los conflictos ocurren muy a menudo en cada oficina de cada edificio en este mundo. Y no solo dentro, fuera también. Todos lidiamos con conflictos en nuestras familias, con nuestros amigos, con nuestros seres queridos y seguramente en nuestro entorno de trabajo. Algunas personas no pueden manejar los conflictos en absoluto, tienen miedo de decir lo que piensan en caso de que causen problemas, mientras que otros se lanzan sin pensar a los conflictos y discusiones, disfrutando más de lo que deberían. Todos necesitamos encontrar el equilibrio en tales situaciones, entender qué hacer y decir para suavizar las cosas. Podemos trabajar para encontrar conscientemente la mejor manera de des escalar los conflictos en beneficio de todos. Los conflictos pueden ser creativos y a veces pueden llevar a grandes e inesperados resultados, pero normalmente sólo causan daños y estragos. La resolución de conflictos es una habilidad blanda muy apreciada por todas las grandes empresas, especialmente en los últimos tiempos y extremadamente valiosa para nuestras relaciones en la vida.

En esta guía encontrarás algunas cosas que tendrán más relación contigo que otras, cosas sobre las que tendrás que reflexionar y volver más tarde para releerlas. Algunas pueden encajar desde el principio y de otras te darás cuenta con el tiempo, pero dales una oportunidad. Lee con atención, disfruta de toda esta nueva información y date la oportunidad de hacer realidad todas tus aspiraciones.

1) Comunicación

La comunicación es una de las habilidades blandas más importantes y transversales. Las habilidades de comunicación "ayudan a expresar ideas y puntos de vista de forma clara, segura y concisa en el habla, la escritura y el lenguaje corporal"

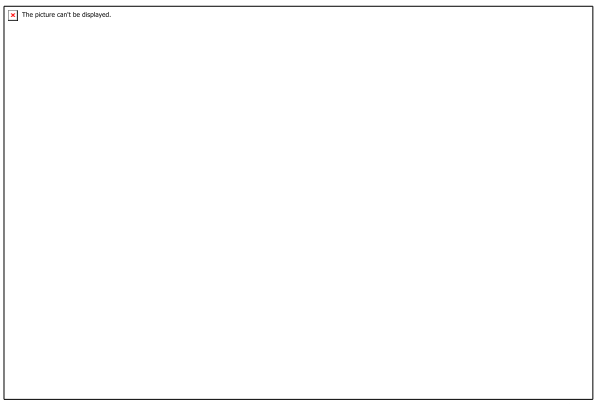
Fuente: *Skills Panorama, Cedefop*

¿Qué son las habilidades comunicativas?

La forma en que elegimos expresarnos, la elección de las palabras que usamos, nuestro tono de voz es la herramienta más poderosa que poseemos para lograr el mejor resultado al pasar por nuestras ideas y tener éxito en determinadas situaciones a lo largo de nuestra vida no sólo como profesionales, sino también como individuos. Incluso antes de que los humanos desarrollaran el habla oral y escrita, utilizábamos nuestros cuerpos y gestos para comunicarnos y colaborar con los demás y superar los retos cotidianos. Desde entonces, la civilización ha progresado tanto, que ha alcanzado la velocidad y la riqueza tecnológica actuales -inimaginables para el pasado-, lo que nos ha llevado a un mundo en el que la comunicación es el aspecto clave de la vida.

¿Por qué son importantes las habilidades comunicativas?

La comunicación es una herramienta global utilizada por la humanidad, pero también está extremadamente personalizada en base a la cultura, los estudios, los intereses, nuestras propias experiencias, e incluso la curiosidad por enriquecer nuestro propio vocabulario y utilizarlo en consecuencia. Especialmente en un ambiente de trabajo, la comunicación es el elemento base, para que sea posible desarrollar desde la tarea más simple hasta la más complicada. Cuanto más específicas sean las palabras que utilizamos, más claras serán nuestras ideas para otras personas, evitando malentendidos y errores. Cuantos menos malentendidos haya, más rápidamente se completarán todas las tareas dadas con resultados positivos y óptimos.



Ser educado y respetuoso, evitando el uso de palabras que puedan causar conflictos innecesarios, o que se consideren desdeñosas, juega un papel muy importante para prosperar en un entorno laboral. La cortesía en la forma de hablar no sólo con nuestros superiores, sino con todos nuestros colegas y compañeros de trabajo es extremadamente esencial, creando un espacio de trabajo amigable y positivo que es la aspiración fundamental de todo profesional. Puede haber momentos en los que la presión y los obstáculos pueden surgir, provocando discusiones y peleas, pero es muy importante tener siempre presente cómo la cortesía y el respeto son la forma de resolver los problemas en los esfuerzos de equipo.

La comunicación escrita se ha vuelto tan poderosa durante las últimas décadas, que ha llevado a las personas a intercambiar numerosos correos electrónicos y mensajes de texto para uso personal y profesional. La misma regla sobre ser específico, se aplica tanto a las formas de comunicación escritas como a las verbales. Conocer los mejores términos para describir tus ideas es un elemento clave. La ortografía correcta, el uso correcto de la gramática, la claridad en la expresión, la creatividad, junto con el seguimiento de las reglas de la ética de trabajo, son imperativos y vitales.

Antes de hablar o escribir, la forma en que nos sostenemos y presentamos es la primera clave para comunicarnos con los demás. Tener una personalidad fuerte, ser positivo y abierto, siempre sabiendo tus límites es lo que te hace sobresalir y diferir. Desde nuestra ropa hasta nuestros gestos, todo es una señal que puede ser usada a nuestro favor. La primera impresión que damos es tremendamente significativa y podría definir el éxito en una entrevista, o incluso al entrar en un nuevo lugar de trabajo. Mostrar tu personalidad individual, estar sereno y presentar tu mejor versión es la manera de comunicar a los demás que eres la mejor elección que pueden hacer.

En una sociedad de cambios constantes y globalización, viajando y trabajando en todo el mundo, conocer las claves de la comunicación es el primer Paso: para el logro y el éxito. Tener un profundo conocimiento de cómo utilizar tus habilidades de comunicación es un activo que te hace más fuerte y resistente en cualquier entorno en el que estés llamado a trabajar, o estudiar, o simplemente a coexistir en grupos de individuos.

Consejos para desarrollar tus habilidades de comunicación

1) **Concéntrate en escuchar cuando los demás hablan.** Dar a la gente el espacio y el tiempo para expresarse y luego responder, después de haber tomado en consideración exactamente lo que trataron de decir. Intenta no precipitarse y sacar conclusiones, sino al contrario, escucha con atención hasta que se forme la respuesta más adecuada en la situación dada.

2) **Intenta no tener ideas preconcebidas sobre otros individuos.** Obviamente, trabajando con gente o asistiendo a clases juntos, formarás una opinión propia sobre todos, pero trata de conocer a los demás más a fondo. A veces te sorprenderá gratamente lo que piensan los demás y cómo se comportan en general, siempre y cuando sientan que tienen el espacio para manifestar sus talentos. Lo mismo que contigo mismo, utiliza el tiempo para comunicarse mejor, revelando su personalidad y creando un ambiente seguro para que todos se sientan apreciados.

3) **Informarse sobre los intereses, aficiones y estudios** de la otra persona y tratar de encontrar un terreno común para intercambiar experiencias e ideas sobre el trabajo y la vida en general. Construir una relación sobre prácticas y actividades compartidas, potenciará tus habilidades de comunicación y, por lo tanto, tu trabajo en equipo será más reflexivo y eficiente.

4) **Tratar de trabajar a distancia, como si realmente estuvieras en un entorno profesional específico.** Trabajar desde casa, o a veces en cafeterías no significa que estés solo y que no te comuniques con los demás. Desde tus correos electrónicos, textos, videoconferencias, tu enfoque en la interacción con los demás debe ser el mismo que si estuvieras en una oficina real.

5) **Interactuar con la gente incluso en lugares inesperados.** Estar abierto a escuchar y hablar con la gente que conoces en reuniones, fiestas, el gimnasio, actividades deportivas o a veces incluso en el supermercado, enriquecerá tus habilidades comunicativas y te ofrecerá un conocimiento más esférico sobre todo tipo de personalidades diferentes y cómo llegar a ellas. Eso no significa que tengas que ser una mariposa social, pero cuanto más positivo y abierto seas al mundo, más experiencia tendrás.

6) **Participar en clases de teatro para aficionados.** El teatro siempre ha sido el epítome de la comunicación ya que el vínculo entre los propios actores y lo más importante, con el público, es algo cercano a la magia. Participar en tales grupos, te dará la oportunidad de conocer gente, compartir un objetivo común de crear una actuación, ensayar obras y leer líneas, intercambiar opiniones y participar en el fascinante mundo del drama. Las clases de arte amateur, o seminarios en general ampliarán tu pensamiento y fortalecerán todos tus talentos ocultos, si tú también te lo permites.

Ejemplos de actividades

A. Únase a sus colegas o compañeros en un seminario para tener una actividad unida fija semanal, que no sólo será divertida sino también educativa y creará numerosas oportunidades para hablar, intercambiar opiniones, aprender, compartir pensamientos e ideas. Intenta tener algo de tiempo libre después de la clase para continuar las conversaciones y poner sobre la mesa preguntas o compartir tus conocimientos con los demás.

B. Organiza un grupo de chat con tus amigos centrado en películas específicas que elijas ver y compartid entre vosotros las responsabilidades de encontrar información interesante sobre el director o los actores, o incluso la época de la película. Ved la película juntos o por separado y luego usad el chat para averiguar qué sienten los demás con respecto a la película y toda la información emocionante que habéis descubierto.

C. Planificar citas para compartir el almuerzo o la cena con amigos o familiares, o cocinar para los demás, para crear un vínculo extra con la cocina y las conversaciones sobre la comida y su cultura. Si es posible, incluso experimenta con varios estilos de cocinas, de modo que tengas la oportunidad no sólo de hablar sobre ellas sino también de probar comida nueva, que suele ser sorprendente. La comida siempre ha reunido a la gente y hace que la conversación fluya.

Reflexión

Toma notas sobre cómo has utilizado la información de todas tus actividades culturales, escribe incluso una palabra que describa un seminario, o una reunión y luego vuelve a comprobar si tu vida cotidiana y tu trabajo han cambiado después de unirte a las clases de arte, u otros pasatiempos que impliquen relaciones con grupos de personas.

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Con qué grupos de personas me resultó más fácil comunicarme y por qué?
2. ¿Cómo me sentí después de una larga conversación en el almuerzo con mis amigos?
3. ¿Mi estado psicológico influyó en mis habilidades de comunicación y si es así, de qué manera?
4. ¿Cuál fue el consejo más efectivo que seguí y gracias al cual vi resultados reales en mis habilidades de comunicación?
5. ¿Has compartido con otros tus nuevos conocimientos sobre las habilidades comunicativas y si es así, cómo reaccionaron?

2) Cooperación/Trabajo en equipo

La cooperación es el "acuerdo voluntario en el que dos o más entidades participan en un intercambio mutuamente beneficioso en lugar de competir. La cooperación puede tener lugar cuando existen o se crean recursos adecuados para ambas partes en su interacción."

Fuente: *Business Dictionary*

La cooperación se define como "el resumen de las habilidades requeridas para trabajar bien como parte de un equipo".

Fuente: *Skills Panorama, Cedefop*

¿Qué son las habilidades de cooperación/trabajo en equipo?

La cooperación/trabajo en equipo es la capacidad de coexistir y prosperar como parte de un grupo más grande que tiene una determinada meta, objetivos y aspiraciones comunes, desde su familia y amigos a un entorno estrictamente profesional. Participar en actividades compartidas, ayudar a otros miembros del grupo y aspirar al mejor resultado no sólo para uno mismo sino sobre todo para todo el equipo, que es de lo que se trata la cooperación. Un equipo está formado por muchos individuos que colaboran entre sí para completar una determinada tarea, dejando a veces de lado sus ambiciones personales si es necesario. Honrar las ideas de los demás y respetar sus opiniones es el elemento fundamental de la cooperación. Incluso si no se está de acuerdo, ser respetuoso con los demás y tratar de comprender su punto de vista es un componente esencial de la cooperación.

¿Por qué son importantes las habilidades de cooperación/trabajo en equipo?

Si no se vive totalmente aislado del resto del mundo y se trabaja completamente por cuenta propia, lo cual es extremadamente raro, es sencillo comprender por qué es tan vital la cooperación. Formar parte de una sociedad organizada significa básicamente aprender desde muy joven a existir entre otros, a seguir ciertas reglas y también, especialmente a medida que creces, a tener objetivos y sueños comunes en la vida. Para que los seres humanos logren sus sueños, progresen y prosperen, se requiere mucho trabajo en equipo.

Desde la época prehistórica, la necesidad absoluta de encontrar alimento y estar protegido de los elementos de la naturaleza, hizo que los humanos formaran grupos, que fueron las primeras células de la sociedad. Incluso sin ser capaces de hablar, tenían que trabajar juntos con suficiente eficiencia como para mantenerse vivos y nutridos. El progreso de nuestra civilización está fuertemente ligado al trabajo en equipo, a la colaboración e incluso a los sacrificios de grupos de personas para lograr lo que era esencial para avanzar. Los primeros viajes alrededor del mundo, todas las exploraciones y descubrimientos sólo fueron posibles porque la gente compartía una pasión común y trabajaba duro para hacerla realidad.

La ciencia y la cultura, los grandes logros de la especie humana, se basan en la colaboración y en compartir sueños que parecían imposibles, pero que en realidad se hicieron realidad. Desde la política a los deportes, pasando por el arte, la medicina y los milagros tecnológicos de los últimos siglos, todos los grandes logros son el resultado del trabajo en equipo. Son el resultado de la combinación de grandes mentes trabajando juntas, de esfuerzos de equipo y a veces de decepciones y fracasos que llevan al final a grandes éxitos.

Consejos para desarrollar tus habilidades de cooperación/trabajo en equipo

1) Sé tolerante. Sólo aceptando el hecho fundamental de que cada individuo es diferente, con diferentes antecedentes, diferentes referencias culturales, diferente forma de crecer y diferente forma de pensar que la nuestra, podemos realmente ser un miembro productivo de un equipo. Aceptar y reconocer nuestras diferencias es lo que hace que los equipos prosperen y alcancen la excelencia. A veces las diferencias que se dan entre personas pueden ser obstáculo. Si pasamos por alto esos malentendidos tan fáciles de crear, nos damos cuenta de que la variedad trae a la creatividad, la fuerza y a las oportunidades de éxito consigo.

2) Deja tu ego a un lado. Encontrar el equilibrio entre no perder tu personalidad, aceptar la jerarquía y las elecciones de los demás, es definitivamente un desafío. Pero de eso se trata el trabajo en equipo. Darse cuenta del hecho de que el egoísmo y el narcisismo sólo pueden ser destructivos, es el primer Paso: para crear un gran equipo. Es la diferencia entre una empresa mediocre y una excelente. Especialmente en nuestra sociedad, en la que se glorifica el individualismo y el antagonismo es un fenómeno cotidiano, lo inteligente es romper este

círculo vicioso y hacer una elección diferente. Es decir, creer que los grupos son más fuertes que las personas por sí mismas y que la colaboración es mucho más rentable que la vanidad.

3) **Cree en ti mismo.** Es importante dejar claro que dejar nuestros egos a un lado, no significa no conocer nuestro propio valor y no darse cuenta de la importancia de nuestro propio ser. En contextos de grupo, normalmente las personalidades más ruidosas tienden a tomar los papeles principales, especialmente al principio, lo que hace que algunos individuos se sientan aislados y dejados de lado, o que no se les aprecie lo suficiente. Asegúrate de darte tiempo para brillar y no tengas miedo de compartir tu experiencia y conocimientos. Eres una parte significativa del equipo como todos los demás y tus talentos y habilidades particulares son los que te han hecho ganar un trabajo en primer lugar, así que no los dejes de lado.

4) **Intenta socializar con tus colegas, ser amigo de ellos.** Obviamente, la amistad viene con el tiempo y la confianza y no es obligatorio en un lugar de trabajo. Aun así, descubrirás que conocer mejor a la gente, fuera del estricto entorno profesional es extremadamente beneficioso. Conociéndolos, se llega a entender más la forma en que piensan, o cómo reaccionan en varias ocasiones, lo que puede resultar crucial también en cuestiones relacionadas con el trabajo. Intercambiar pensamientos y experiencias y reírse juntos es excepcional para un gran espíritu de equipo y con el tiempo se crea una atmósfera de seguridad y protección en la que todos pueden ser ellos mismos y llevar a un mejor resultado. Incluso aunque no encuentres a tu mejor amigo, habrás formado fuertes lazos y disfrutarás más de tu vida cotidiana.

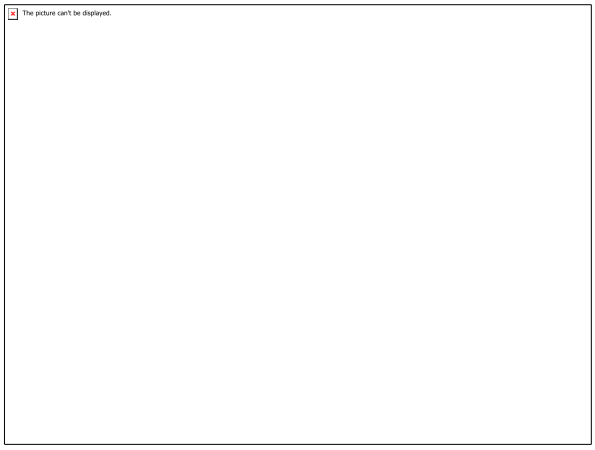
5) **Usa y cultiva tu sentido del "momento oportuno".** Saber cuándo hablar y cuándo callar, es un talento que no todo el mundo tiene. Sentir la atmósfera más atractiva para que puedas lanzar una idea es tan crucial como darse cuenta de cuándo es el momento de bromear y cuándo las cosas son serias y bromear sólo las empeorará. Mantén todos tus sentidos abiertos a los estímulos que recibes y usa tus habilidades críticas para decidir el mejor momento para tus acciones. Esto te hará destacar y la gente sentirá que eres alguien con quien pueden contar, por lo tanto, alguien en quien pueden confiar. Si todo el mundo se da cuenta de la importancia de la sincronización, el trabajo fluirá mucho mejor y la eficacia será mayor.

6) **Da crédito a los demás.** Cuando alguien desempeñe bien el papel, o termine con éxito una tarea, hazle saber que su trabajo se valora. Ser generoso con la gente y hacer que se sientan apreciados es uno de los componentes más significativos de la cooperación. No dejes que los celos o la competencia se interpongan entre tú y los demás. Básicamente, no permitas que los celos se interpongan entre tú y tu mejor yo. Reconoce el trabajo duro, deja claro que eres consciente de los esfuerzos ajenos y comparte con ellos el sentimiento de logro. No tienes absolutamente nada que perder, pero sí mucho que ganar dando a la gente crédito por su desempeño.

7) **Reconoce cuál es tu lugar en la jerarquía y sigue las reglas.** Cada forma de establecimiento tiene algún tipo de jerarquía y ciertas reglas a seguir. Puede sonar estricto y anticuado, pero la realidad, especialmente en un entorno profesional, es que alguien es el líder y hay ciertas

instrucciones y directrices que todo el mundo tiene que respetar. Conocer tus límites crea un espacio más seguro para que hagas tu trabajo, no causarás conflictos innecesarios, ni pensarán que eres un maleducado. Para ser honesto, nadie aprecia a una persona irrespetuosa, o a alguien que se sale de los límites y actúa como si fuera mejor que nadie y lo sabe todo. Obviamente, puedes expresarte, discrepar, mantenerte fiel a tus ideas y valores, siempre siguiendo las reglas y respetando a todos. No sólo a los que están por encima de ti, sino también a tus colegas.

8) **Establece un objetivo específico que tus compañeros y tú queréis alcanzar.** Cuanto más claro sea el objetivo, más claro será el plan de compartir tareas dependiendo de las habilidades más fuertes de cada uno. Tener un objetivo específico, hará que todas las personas trabajen de manera más efectiva y concentrada, que no saber lo que se pretende. Si el objetivo es muy claro, la gente entiende mejor lo que necesita hacer y cómo utilizar tus valores para cumplir con éxito su aspiración.



9) **Sé comprensivo y paciente con los demás.**
La gente que conoces profesionalmente y con la que trabajas, tiene toda una vida fuera de las paredes de tu oficina y a veces se enfrentan a dificultades y luchas que afectarán a tu rendimiento en el trabajo. Se paciente y nunca asumas que sabes todo sobre una persona, porque todas las personas te sorprenden. No puedes saber realmente por lo que está pasando una persona a menos que realmente lo comparta contigo, así que sé comprensivo si alguien pasa por una mala racha. Ser amable y considerado es un regalo que te vendrá cuando realmente lo necesites.

Ejemplos de actividades

A. Únete a tus colegas en un concurso en un bar. Salir con amigos es una de las grandes alegrías de la vida. ¿Qué tal si puedes combinar la diversión con la construcción de un espíritu de equipo y conocer mejor a todos? Participar en un concurso del pub te hará entender la personalidad de la gente, descubrir los ámbitos de especialización y te hará trabajar en equipo, por supuesto, para ganar el premio de esa noche. Piensa en lo contento y emocionado que estarás, si ganas y en el efecto positivo que tendrá en la moral de todo tu equipo. La confianza que sentiréis es un lujo que no podéis perderos. Pero incluso aunque pierdas, sólo puedes esforzarte más la próxima vez, o al final habrás pasado una buena noche fuera, conociendo mejor a tus compañeros de trabajo, lo cual es útil.

B. Si los concursos de bar no son lo tuyo, tú y tus colegas podéis **uniros a un club deportivo** y practicar el deporte que elijáis. Formar un equipo para hacer ejercicio juntos y competir con otros equipos. El ejercicio hará que todos os sintáis con mucha más energía y es sabido que

ganar en un juego deportivo es extremadamente emocionante. No hay mejor manera de afinar tus habilidades de cooperación que jugar un buen partido de fútbol o baloncesto.

C. Participar como grupo en una organización benéfica. Encuentra una organización benéfica a la que todos estén interesados en apoyar y donar algo de dinero como grupo. No tiene que ser mucho; sólo tiene que ser para una causa que todos estén dispuestos a apoyar. El sentimiento de ofrecer y ayudar a otros, sólo puede ser beneficioso para el vínculo del equipo.

D. Comed juntos, e incluso compartid vuestra comida si la gente quiere probar sus habilidades culinarias. Comer y relajarte con tus colegas durante el almuerzo crea un ambiente más familiar y al compartirlo demostrarás a la gente que te preocupas por ellos. Incluso podéis organizaros de forma alterna para traer bocaditos de vuestros respectivos países, favoritos de la infancia... Así todos os entenderéis mejor entre vosotros y, de paso, divertiros.

Reflexión

Planifica una reunión mensual en la oficina en fechas específicas, para repasar todo lo que sucedió durante tus actividades, recordad vuestros resultados exitosos y daros crédito a vosotros mismos, o hablar abiertamente sobre lo que salió mal en algunos casos y cómo resolvisteis las cosas. Asegúrate de que en esta reunión todos puedan ser honestos con los demás y que todos los problemas no resueltos sean reconocidos y resueltos.

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Me considero un jugador de equipo?
2. ¿En qué circunstancias se potencian mis habilidades de cooperación?
3. ¿Cómo me sentí después de un resultado profesional exitoso que fue producto de la cooperación?
4. ¿Qué factores aumentan mi disposición para cooperar con mis colegas?
5. ¿Tengo tendencia a mantener el papel de líder en un equipo o me siento más cómodo cuando no estoy en el punto de mira?

3) Automotivación

La automotivación es “la habilidad de hacer lo que es necesario, sin la influencia de otras personas o situaciones”. Las personas con automotivación pueden encontrar una razón y fuerza para completar una tarea, incluso cuando es un reto, sin renunciar o necesitar que otro los aliente.

Fuente: *Business Dictionary*

Es la fuerza interior que nos empuja a seguir adelante, a completar nuestras responsabilidades diarias y a lograr nuestros objetivos. También puede describirse como el coraje que encontramos para superar los problemas y completar los recados, evitar las demoras y ser productivos en nuestro entorno de trabajo.

¿Qué son las habilidades de automotivación?

En una sociedad que suele estar atormentada por dificultades en los planos financiero, político y psicológico, las personas se sienten a veces perdidas y decepcionadas, deprimidas y tristes. La depresión lleva a sentimientos de insuficiencia, autocompasión, autosabotaje y se puede entrar fácilmente en este círculo vicioso, que sólo hace que te sientas peor. Aquí es donde las habilidades de automotivación emergen para ayudarte a pasar por estos momentos difíciles.

La capacidad de enfrentar la vida y sus desafíos con fuerza y no dejar que los obstáculos que se presenten te derroten, es una habilidad que a veces parece extremadamente difícil de ejercitar. La automotivación puede ser muy personal y difícil de describir ya que cada persona es diferente, tiene una mentalidad, aspiraciones y un pasado propio que han forjado su personalidad. Por lo tanto, las habilidades de automotivación pueden, en efecto, variar de una persona a otra, pero definitivamente hay algunas prácticas comunes. Cuanto más rápido te sientas tú mismo después de algún tipo de decepción, más creerás en tus habilidades y el conocimiento de que puedes superar cualquier cosa que se te ponga por delante, son algunos de los componentes de la automotivación. La gente tiende a empujarse a sí misma hacia adelante ya sea para obtener un sentimiento interno de logro o porque tienen algo práctico o materialista que ganar, o una combinación de ambos.

La automotivación es nuestra sed interior de tener éxito, de progresar, de alcanzar nuestras metas sin importar lo pequeñas o grandes que sean. No importa cuál sea tu objetivo, conseguir un trabajo que quieres, terminar un trabajo para la universidad, ir al gimnasio o cumplir todos los plazos. Todas estas tareas más significativas o menores serán más fáciles de lograr si tus habilidades de motivación son agudas y crees en ti mismo lo suficiente como para practicarlas.

¿Por qué es importante la automotivación?

La importancia de la automotivación reside en la esencia misma de la naturaleza humana. No importa dónde nazcas, lo que quieras hacer en la vida, cuál es tu estado financiero o la profesión de tus familiares, tu automotivación es tu aliado más significativo cuando todo lo

demás podría fallarte. Imagina un mundo en el que los médicos y los científicos dejaran de intentarlo después de cada fracaso, después de cada experimento que saliera mal, cada medicina que no fuera lo suficientemente buena como para curar, cada bombilla que explotara.

Como diría Tomas Edison, el gran inventor, “El genio es un uno por ciento de inspiración y un noventa y nueve por ciento de transpiración”. “No he fallado. Acabo de encontrar 10 000 formas que no funcionarán”. Además de la famosa: “Nuestra mayor debilidad radica en rendirnos. La forma más segura de tener éxito es siempre intentarlo una vez más”. Parece que Tomas Edison fue el epítome de la automotivación y lo demostró cambiando nuestro mundo para siempre.

No tienes que descubrir la electricidad o cambiar el mundo para darte cuenta de lo vital que es tener automotivación. Es el único plan B que tenemos cuando las cosas van mal. Es el único activo que nadie nos puede quitar y la única cosa que nos hará brillar y convertirnos en lo que soñamos ser.

Consejos para desarrollar tus habilidades de automotivación

1) **Limpia tu habitación y haz la cama.** Puede sonar como algo que tus padres dirían, pero en realidad funciona. Es un hábito muy básico y antiguo, que puede crear el ambiente adecuado para tu día. Hacer la cama solo te llevará tres minutos y ordenar tu habitación tal vez otros siete. En diez minutos y tal vez con tu música favorita encendida, te prepararás para un día muy productivo. Limpiar y ordenar, subconscientemente te impulsa a ordenar tu vida también. La sensación de logro después de ver tu habitación ordenada y agradable, no es algo que deba pasarse por alto. Además, cuando vuelvas cansado y agotado después de un largo día, te sentirás mucho mejor, relajándote en un ambiente acogedor, que en un desorden caótico. Es un hábito probado, no necesitas pasar más de diez minutos de tu tiempo, o poner algún esfuerzo mental en él. Y puede ser un cambio de vida.

2) **Haz cosas que te hagan feliz.** La automotivación está ligada a estar contento y feliz. Cuanto más feliz eres, más dispuesto a cumplir tus objetivos estás. Se sabe que cuando estamos en un punto más bajo, todo parece duro y sin sentido. Tratar de encontrar lo que nos hace felices y luego hacerlo, ayuda a nuestra productividad en la vida diaria y crea la mejor base para trabajar más duro hacia el éxito. Obviamente, no a todos nos gustan las mismas cosas y tenemos una definición diferente de la felicidad; aun así, hay algunas cosas que la mayoría disfruta. Ve a reunirte con tus amigos y hablar, visita a tu familia más a menudo, si eso te hace feliz, ve al teatro o al cine, haz ejercicio, canta, dibuja, resuelve rompecabezas o prepara tu cena favorita. Ya sabes lo que te hace feliz. Sal y hazlo.

3) **Establecer objetivos realistas, cotidianos.** Otro consejo que suena a cliché y que funciona. Fijar un objetivo pequeño cada día, como leer un libro, o lavar la ropa, o ir de compras, no importa lo insignificante que pueda sonar, te prepara para alcanzar objetivos a largo plazo también. Los pasitos pequeños te harán llegar lejos. No puedes esperar cambiar de la noche

a la mañana. Eso es algo que sólo ocurre en las películas. La gente real lucha, fracasa y luego regresa más fuerte, pero todo ese proceso lleva tiempo. Y no sucede por arte de magia. Dar pequeños pasos, aceptar los contratiempos, dar pasos adelante de nuevo y establecer un pequeño objetivo para cada uno de tus días, puede ayudar mucho. Empieza por escribir una, sólo una cosa que quieras lograr en el día. Y mantente firme en tu decisión de hacerlo. Al establecer sólo una pequeña cosa para hacer, al menos al principio, te proteges de la decepción de establecer demasiados objetivos y luego fallar. La decepción es nuestro peor consejero, así que tenemos que hacer todo lo posible para protegernos de ella.

4) **Cuida tus hábitos alimenticios.** Cuanto más equilibrada sea nuestra dieta, más equilibrada será nuestra vida. La forma en que comemos suele mostrar mucho sobre nuestras personalidades, o al menos, sobre nuestra situación psicológica y mental actual. Obviamente, cada uno tiene diferentes necesidades dietéticas y gustos a la hora de comer, pero todos sabemos más o menos lo que es bueno para nosotros y nuestra función cerebral. Los alimentos frescos y caseros hacen que nuestros cuerpos se sientan mejor, la fruta y las verduras están tan llenas de nutrientes necesarios y ofrecen una gran variedad de vitaminas. Tanto nuestro cuerpo como nuestro cerebro necesitan todo eso para estar en la mejor forma y eso te hace más capaz y con más energía cada día. Nadie habla de dietas extremas o de eliminar grupos de alimentos de los almuerzos; sólo tienes que alimentar tu cuerpo con alimentos de calidad, tan a menudo como sea posible. El efecto de tener un cuerpo sano y fuerte, hará que tu autoestima suba y tu automotivación crezca.

5) **Intenta no dejar las cosas para luego.** Fíjate como meta no faltar a ninguna cita de ahora en adelante, porque estabas demasiado apático para salir de la cama o vestirse. Intenta acudir a tus citas con los amigos y no llegar tarde. Evitar encontrarse con amigos o conocidos tal vez porque te sientes un poco deprimido, pero al final del día sólo hará que te sientas peor. Presionarte para cumplir con las citas, puede sonar un poco duro a veces, pero los resultados son sorprendentes. Salir y hablar con la gente, pasear o ver una película, te dejará más satisfecho y feliz que quedarte solo y estar triste por tu cuenta. Es posible que te diviertas mucho, que tu estado de ánimo mejore y que al día siguiente estés más fuerte y mentalmente sano, en lugar de dejar que la soledad y la tristeza te arrastren. No te pierdas, estate presente y los cambios vendrán.

6) **Haz ejercicio con moderación.** En los últimos tiempos, el ejercicio se ha vuelto extremadamente popular, especialmente en varias plataformas sociales, que tienden a bombardearnos con los beneficios de correr, levantar pesas, hacer yoga o pilates, o incluso combinaciones de todo lo anterior. La cantidad de vídeos y consejos y las historias personales de éxito en este ámbito son innumerables y a veces nos hacen sentir mal con respecto a nosotros mismos, nuestra forma, nuestros cuerpos y su falta de la llamada perfección. No caigas en esta trampa. Sólo ten en cuenta que el ejercicio es beneficioso para tu salud en general y si se hace con moderación puede hacer que te sientas más feliz. Encuentra el tipo de ejercicio adecuado para ti y trata de encontrar un momento durante el día en el que hacer ejercicio. Aunque tu agenda esté hasta arriba, trata de caminar más y al menos estirarte, para

sentirte mejor. Comprende cuál es el mejor tipo de ejercicio para tus propias necesidades, no te compares con nadie más y atente al programa personalizado que has elegido.

7) **Deja de compararte con los demás.** Es extremadamente difícil hacerlo, pero deberías intentarlo activamente. Aceptar que todo el mundo es diferente y que no eres menos que nadie en este mundo, no importa lo exitoso que sean los demás, hará que te quieras más a ti mismo y que aprecies todos tus valores y habilidades. No compares tus logros con los de los demás ya que todos tienen otro camino en la vida y es inútil hacer comparaciones de ningún tipo. Concéntrate en las cosas que quieres hacer en tu vida, que pueden diferir mucho de las elecciones de otras personas y trabaja en tu propia felicidad y realización. Cada uno de nosotros tiene un cierto ritmo en la vida y nadie es igual a otro. Eso no significa que debas dejar de admirar a la gente, pero no dejes que eso arruine tu prosperidad y progreso haciéndote sentir inadecuado. Más bien al contrario.

8) **Trabaja en la resolución de cuestiones no resueltas.** Nuestro pasado nos define y si dejamos que tome demasiado protagonismo en nuestras vidas, nos sentimos atrapados y no nos dejamos progresar en la vida. Si te has peleado con amigos, o miembros de la familia y sigues pensando en lo que salió mal, o si guardas tus sentimientos para ti mismo y eso te hace sentir presionado, intenta abrirte. Habla con tus seres queridos, pide disculpas si es necesario, o intenta averiguar qué fue lo que tú o la otra persona hicisteis mal y cambiadlo. Resolver todas estas cuestiones te hará más fuerte y resistente, tendrás la sensación de crecer sentimentalmente y de convertirte en una versión más madura de ti mismo, que puede afrontar todos los retos y tener éxito.

9) **Encuentra algo fuera de lo común que aspiras a hacer**, como planear un viaje lejos, o comprar un coche, o una pieza de ropa que realmente te guste, o conseguir una mascota y mantente enfocado en ese objetivo. Da igual si es ahorrar dinero, encontrar un mejor trabajo, trabajar para ganar más dinero, o reorganizar tu casa para que sea más adecuada para una mascota. Todas esas actividades le darán un nuevo propósito a tu vida y harás de tu automotivación una práctica diaria. Alcanzar esa meta te hará feliz y te preparará para establecer otra y luego otra y así sucesivamente.

10) **No te culpes por cada cosa mala que pase.** Culparse a uno mismo y acusarse es algo que la mayoría de nosotros hace, incluso aunque no nos demos cuenta cuando lo hacemos. Sentir todo el tiempo que has hecho algo malo por lo que necesitas un castigo, es un sentimiento común que compartimos muchos de nosotros. Castigarnos a nosotros mismos es algo muy arraigado en nuestras mentes y con el tiempo se convierte en un gran obstáculo para nuestro progreso. Es evidente que tienes que hacerte cargo de tus responsabilidades, pero en determinadas situaciones, date el beneficio de la duda y deja de culparte por todo. Escoge las palabras que utilizas para describirte cuidadosamente, para no caer accidentalmente en la vieja costumbre de culparte por todo innecesariamente.

Ejemplos de actividades

A. **Ten una mascota, si es posible.** Tener a alguien a quien cuidar, alguien a quien amar y devolverle tanto amor y ternura, puede cambiar tu vida. Pronto descubrirás que ser responsable de esta criatura, te hará más responsable de ti mismo también. Aunque los animales no hablen, todos sabemos que el vínculo entre nosotros y nuestras mascotas es fuerte y beneficioso. Ganarás compañía y madurarás, todo en uno.

B. **Visita una exposición del museo que te parezca interesante.** Los museos son tan únicos y si vives en una gran ciudad, lo más probable es que tengas varios alrededor. A veces tendemos a olvidar cuántos museos podemos visitar gratis, sólo porque los damos por sentado. Intenta planear una visita, solo o con amigos, o si vives en una ciudad más pequeña, planea un viaje a tu ciudad y al museo de tu elección. Familiarizarse con el arte, ampliará tu pensamiento y te hará desear convertirte en la persona que sueñas con ser.

Reflexión

Lleva un diario con tus metas diarias, tus metas mensuales e incluso tus metas de vida. Vuelve cada mes para comprobar todas las cosas que fuiste capaz de hacer, todas las tareas terminadas y reflexionar sobre las que no hiciste. Sin culparte, averigua por qué no pudiste tener éxito en algunas de ellas, cómo te sentías al respecto y toma notas de lo que es necesario cambiar para la próxima vez.

Hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué a veces es muy difícil encontrar tu automotivación?
2. ¿Después de qué actividades específicas te sientes más automotivado y con más poder?
3. ¿Cómo afecta tu estado psicológico general a tu automotivación y con qué frecuencia lo combates?
4. ¿Te parece útil compartir con tus amigos tu viaje de automotivación e intercambiar pensamientos sobre cómo mejorar tus habilidades?
5. Durante la pandemia y el encierro obligatorio, ¿cómo te mantuviste motivado y qué actividades te ayudaron a pasar este difícil período para todos?

4) Creatividad/Innovación

La creatividad es “la habilidad de producir o usar ideas originales e inusuales”

Fuente: *Cambridge Dictionary*

Es la fuerza mental para ver soluciones y posibilidades donde pocas personas pueden y luego actuar de manera innovadora y pionera. La creatividad es la capacidad de encontrar más posibles respuestas válidas a la misma pregunta, descubrir nuevas técnicas para tratar los problemas y determinar un camino que conduzca a la eficacia. El pensamiento divergente y la ruptura de viejos hábitos y métodos establecidos es de lo que se trata la creatividad. Utilizando un enfoque diferente y diverso, una metodología no lineal y no tradicional son aspectos clave de la creatividad y la innovación.

¿Qué son las habilidades de creatividad/innovación?

Viviendo en la sociedad moderna con todos nuestros aparatos tecnológicos y comodidades en la vida cotidiana, apenas podemos imaginar un mundo donde todo esto no existiera. Vivimos en edificios enormes, tenemos coches, usamos Internet, nuestros teléfonos móviles son casi la extensión de nuestras manos, viajamos en aviones y hemos llegado al universo y a otros planetas. Lo que hoy es para nosotros una práctica común, una vez fue sólo el sueño de alguien y parecía imposible y una locura.

Toda nuestra civilización fue creada y formada gracias a la creatividad y al pensamiento original. Todo lo que nos rodea es un regalo de intentos innovadores, que resultaron en lo que conocemos hoy y también será el resultado de lo que tendrán futuras generaciones. La capacidad de materializar y convertir en realidad ideas que nunca han existido antes, no es fácil de explicar y definitivamente no es algo que suceda de repente de un día para otro.

El componente clave de la creatividad es la paciencia y la fuerza para no dejar que los contratiempos te impidan intentarlo de nuevo. Las personas creativas tienden a ver el mundo de una manera diferente, lo que significa que sus cerebros absorben información y la analizan con un enfoque fuera de lo común. Ven el éxito y las oportunidades donde todos los demás ven problemas y fracasos. Romper las reglas y no seguir el mismo camino que los demás, olvidarse de los estereotipos, proponer nuevos métodos e ideas para tratar los problemas, explorar constantemente nuevos territorios son todo síntomas de ser una persona creativa. El saber convertir todas estas ideas en algo tangible, es de lo que se trata la innovación.

¿Por qué son importantes las habilidades de creatividad e innovación?

En un mundo que cambia rápidamente, estar adelantado es el mejor activo que una persona puede tener y la mejor inversión que una empresa puede hacer. Si miras en YouTube, por ejemplo, verás cómo la gente convirtió sus propios negocios en rentables, creando contenido

y usando sus personalidades para ganar fama y dinero. Obviamente, no todos los YouTubers son innovadores, ni todo su contenido es extremadamente especial, pero es un ejemplo fácilmente comprensible, de usar tu creatividad en tu beneficio; de crear una oportunidad para ti mismo. Hasta hace poco la gente ni siquiera sabía lo que es un YouTuber, pero con el tiempo, la realidad ha demostrado que es un trabajo real y muy popular.

Descubrir nuevas técnicas para ser más productivos, encontrar soluciones a problemas que parecían muy difíciles de resolver, usar el conocimiento que tenemos de nuevas maneras, es lo que nos hará destacar y brillar. Cuando el desempleo, las dificultades financieras y las luchas personales son un aspecto tan común de la vida, tu creatividad te ayudará a sobrellevar todas esas situaciones. También podría ofrecerte un inesperado y excitante futuro de prosperidad. Tu propia mente es la solución, siempre y cuando aceptes tus fascinantes habilidades y la utilices de la manera más eficiente e innovadora. La creatividad es nuestro primer y último refugio y si aceptas este hecho, tu vida nunca volverá a ser la misma.

Consejos para desarrollar tu creatividad y tus habilidades innovadoras

1) **Consciencia (Mindfulness).** En las últimas décadas, cada vez más a menudo oímos el término "mindfulness", o "being mindful" y los grandes beneficios de su práctica. La forma más simple de describirlo es como estar presente conscientemente en cada momento. "Sugiere que la mente está atendiendo plenamente a lo que está sucediendo, a lo que estás haciendo, al espacio en el que te estás desplazando"

Fuente: Organización consciente

Ser consciente significa reconocer todos tus pensamientos, tus ideas, la forma en que tu cuerpo se siente, tus sentimientos y lo que los ha provocado. Obteniendo toda esta información, pronto encuentras la manera de guiar a tu cerebro hacia caminos más productivos, evitar cometer los mismos errores o dejar que los sentimientos negativos te hundan.

2) **Vivir la vida al máximo.** No es tan simple como suena, pero definitivamente es la regla número uno para resaltar tus habilidades creativas. Nuestra vida cae tan fácilmente en la rutina y la repetición, que a veces nos encontramos a nosotros mismos haciendo mecánicamente nuestras tareas diarias y luchamos por encontrar placer. Aunque esa tendencia es comprensible y no se cambia fácilmente, tenemos que darnos cuenta de que hay muchas cosas diferentes por explorar y se debe probar activamente a ser felices y aventureros. No dejes pasar los días sin leer algo nuevo, organizar pequeños viajes, ir al cine, dar paseos, ver películas, escuchar música, conocer amigos y divertirte. Ábrete a enamorarte, a soñar, a hacer nuevas amistades y a encontrar tiempo para ti mismo para disfrutar de los regalos de la vida.

3) **Lluvia de ideas con tus colegas.** Encuentra el momento para debatir libremente las ideas, sin contenerse, no importa lo loco que parezca. Escucha atentamente las ideas de otras personas, trata de aportarles algo y desarrollarlas aún más. Sé positivo y abierto a sugerencias

y no te atasques en nociones preconcebidas y viejos hábitos. Ninguna idea es una mala idea y no tienes nada que perder compartiendo tus pensamientos, nunca sabes lo cerca que puedes estar de un nuevo descubrimiento.

4) **Sé constante.** Ser creativo no significa que no sigas las reglas, los plazos o las directrices de la empresa. La creatividad y la inteligencia por sí mismas no son suficientes si no eres digno de confianza en tu entorno de trabajo. Cuanto más constante seas, más te apreciará la gente y te dejará espacio para desarrollar tus ideas. Deja que la gente vea cómo se te pueden confiar tareas más importantes y retos más difíciles. Así, también destacarás tus habilidades innovadoras.

5) **Intenta hacer algo nuevo cada día.** Fíjate como meta aprender sobre algo que no sabías, por insignificante que parezca, hablar con un compañero de trabajo con el que no has hablado, leer otro capítulo de un libro que no has terminado, o simplemente escuchar una nueva canción. Las posibilidades que se abren son infinitas. Una nueva canción puede llevarte a otra y luego otra, un libro al siguiente, así te enriqueces en conocimientos, se reconocen nuevos sentimientos y sensaciones y tu creatividad aumentará. La variedad es fundamental en el proceso creativo y al potenciarla cada día, te convertirás en una persona totalmente nueva. Toma nota de las más pequeñas cosas nuevas que has intentado y hecho; llenarás tu libro personal de logros diarios.

6) **Comprométete con una actividad creativa.** La creatividad y la inspiración son extremadamente personales y cada uno de nosotros tiene sus propios métodos para sentirse más lleno de energía y encontrar a tus propias Musas. Cuanto más alimentas tu creatividad, más crece y se convierte en parte de ti. Elige una actividad que te guste y comprométete con ella. Únete a un taller de dibujo, a un grupo de teatro, o aprende a renovar muebles. Hay tantas posibilidades hoy en día, que seguro que encontrarás la que sea más adecuada para ti. Comprométete a aprender a diseñar ropa, bolsos o incluso zapatos, toma algunas clases de canto, de baile... Lo que más te guste, e intenta no perderte ni una sola clase. Te hará sentir vivo, creativo y te traerá alegría.

7) **Sal o viaja solo.** La libertad que experimentarás al pasar un buen rato a solas, es el primer Paso: para potenciar tu proceso creativo y también te hará encontrar soluciones a los problemas y enfrentarte a la vida tal y como es. Sal y observa a la gente, la naturaleza, las personalidades de los individuos que te rodean, la forma en que hablan o se mueven. Cada cosa puede provocar grandes formas de inspiración si te abres a ello. Viaja solo si puedes, a un lugar en el que nunca has estado antes. Siente la energía de una nueva ciudad, de diferentes entornos, diferentes acentos y comida. Todas estas experiencias formarán progresivamente tu personalidad y actitud y agudizarán tu creatividad. Lleva un cuaderno contigo y escribe ideas, pensamientos y observaciones.

8) **Medita y haz ejercicio.** La meditación siempre ha sido una forma de despertar las partes espirituales más internas de nuestro cerebro y hoy en día es una práctica muy popular incluso en ambientes de trabajo. Combinada con un ejercicio moderado, es el epítome del bienestar,

que lleva a un pensamiento más creativo y a sentimientos de felicidad. Cuando el cuerpo y la mente trabajan juntos de forma consciente, los cambios son inevitables. Date tiempo, aunque sólo sean unos minutos, para practicar la meditación. No olvides caminar, estirarte e incluso bailar para mantener un alto nivel de energía. Tanto tu mente como tu cuerpo te lo agradecerán.

9) **Lee libros.** Tan simple como eso. La literatura puede hacer tu vida mucho más interesante y gratificante. No sólo te vuelves más inteligente, no sólo aprendes cosas nuevas e información que puede resultar extremadamente útil incluso cuando menos lo esperas, sino que tienes esa cálida sensación que los libros te hacen sentir. Te dan la difícil sensación de que puedes hacer cualquier cosa, que hay todo un mundo ahí fuera y que eres parte de él. La literatura puede abrirte los ojos, te ofrece mucha alegría, si te metes en ella y te hace querer probar cosas nuevas. Desarrolla tu cerebro y te empuja a convertirte en la mejor versión de ti mismo. Puede que te des cuenta de que quieres aprender un nuevo idioma, o viajar más a los lugares sobre los que lees, entrarás en un nuevo mundo y obviamente te sentirás mucho más motivado y feliz.

10) **Escribe.** Aunque no seas la persona más artística del mundo, intenta escribir tus pensamientos, tus sentimientos, crea pequeños poemas o rimas, o, aunque no seas dibujante profesional, haz garabatos. Es una forma extremadamente útil no sólo para pasar el tiempo, sino también para descubrir talentos ocultos y también te ayudara a conocerte mejor a ti mismo. La escritura creativa que sigue el flujo de tus pensamientos, puede ser terapéutico y muy valioso. Exprésate a través del arte y la creación.

Ejemplos de actividades

A. Organiza con tus amigos un grupo de estudio sobre mitología.

1. Paso: Cada participante debe elegir un país en el que quiera centrarse. Cada participante debe elegir un país diferente.

2. Paso: Los participantes intentan reunir información sobre la mitología del país escogido y la anotan en un diario.

3. Paso: Organiza una reunión donde cada uno presente sus conclusiones. Los demás participantes deben expresar sus opiniones y señalar lo que les parece fascinante.

4. Paso: Combinar información y crear tus propias criaturas míticas, o un nuevo universo mitológico. Trata de poner tantos detalles sobre el universo como puedas o encuentres.

5. Paso: Cada participante presenta su universo mítico, que se enriquecerá a medida que pase el tiempo.

B. Crea tu propio juego de mesa.

1. Paso: Reúne a tus amigos y decidid qué juego queréis hacer entre todos. Puede ser un juego de misterio, un juego basado en la historia, uno de estrategia, lo que sea que más gente encuentre fascinante.

2. Paso: Escribid todas las reglas y tratad de ser precisos sobre ellas, tomando en consideración muchos resultados probables y los problemas que se producen. Como el juego no existe todavía, puedes ser tan creativo como quieras e imponer reglas muy locas.

3. Paso: Escribid todas las reglas y dárselas a todos los jugadores para que las estudien y estén listos para la primera partida.

4. Paso: Jugad al juego, hablad de él, proponed mejoras, haced trampas para ver qué pasa y cambiad lo que haga falta.

5. Paso: Disfruta de un juego único que nadie más en el mundo tiene.

C. Cocina algo solo con lo que ya tienes en tu nevera y en la despensa.

No salgas a comprar nada más que creas que puedes necesitar. Usa sólo las cosas que tienes en la nevera y haz una buena búsqueda en la despensa. Lo más probable es que descubras especias que habías olvidado que existían o sabrosas latas o frutos secos. Combínalos de forma creativa: tus habilidades culinarias te sorprenderán.

Reflexión

Piensa conscientemente en las veces que has dado lo mejor de ti en el trabajo, averigua cómo lo has logrado y repítelo en futuros procesos. Comprende que la creatividad es una habilidad que todos tenemos, pero también necesitamos trabajar en ella para tener éxito en la vida.

Hazte las siguientes preguntas:

1. ¿En qué período de mi vida me sentí más creativo y por qué?
2. ¿Qué aspectos potencian mi sentido de la creatividad y la innovación?
3. ¿Soy más creativo cuando atravieso dificultades o cuando todo va bien?
4. ¿Qué hábitos me ayudan a ser más creativo y cuáles me mantienen en la rutina?
5. ¿Soy más creativo cuando estoy solo, o cuando trabajo con otros?

5) Resolver problemas

Resolver problemas es “el acto de definir un problema; determinar la causa del problema; identificar, priorizar y seleccionar alternativas para una solución e implementarla”.

Fuente: *Asq Organisation*

¿Qué son las habilidades para resolver problemas?

Resolver problemas es casi un sinónimo de la naturaleza humana ya que todos nos enfrentamos y tratamos con problemas incluso sin darnos cuenta, desde el día en que nacemos. Crecemos y cada día tratamos de encontrar soluciones a problemas que ocurren en nuestra vida familiar, académica o social. A medida que crecemos, nos enfrentamos a más y más desafíos y las cosas dejan de ser tan simples. Los problemas van dejando de ser si vamos a una fiesta o si discutimos por ver una película a medida que la vida real se abre camino.

La capacidad de prever una situación problemática y estar preparado para encontrar una salida, se gana con la experiencia y se fortalece con el tiempo, especialmente si aprendemos de nuestros errores. El componente clave de las habilidades para resolver problemas es centrarse en el verdadero núcleo de la dificultad a la que te enfrentas. Lo más importante es dejar a un lado todo lo que es innecesario y que podría desdibujar tu juicio, encontrar la causa más profunda de por qué algo salió mal.

Nuestro cerebro ese artilugio casi mágico que poseemos, analiza y descompone en segundos cada estímulo que percibimos y llega a una solución. No hace falta decir que cada uno de nosotros tiene un cerebro diferente y una forma diferente de reconocer los hechos. Si trabajamos activamente en nosotros mismos, estando presentes y alerta, pronto nuestra capacidad de ver un contratiempo, analizarlo rápidamente y luego a través de la síntesis llegar a la mejor manera de resolverlo se hará más fuerte.

En la década de 1940, Osborn, ejecutivo de publicidad estadounidense y fundador de la Fundación de Educación Creativa, comenzó a trabajar su teoría sobre Resolver problemas. La desarrolló con la ayuda de Sid Parnes en la década de 1950 y promovida por SUNY Buffalo State y la Fundación de Educación Creativa (Fuente: *The CPS Process, Creative Education Foundation website*). El trabajo que ha desarrollado es considerado uno de los primeros en destacar la importancia de la creatividad a la hora de resolver problemas, lo que se conoce como Proceso de Resolución Creativa de Problemas (CPS). Algunos de los principios básicos, que se siguen aplicando hoy en día son los siguientes:

Plantear los problemas como si fueran preguntas

Las soluciones surgen y se desarrollan más fácilmente cuando los retos y problemas se replantean como preguntas abiertas con múltiples posibilidades. Tales preguntas generan mucha información, mientras que las preguntas cerradas tienden a provocar afirmación o negación. Las declaraciones tienden a generar una respuesta limitada o ninguna respuesta en absoluto.

Aplazar o suspender el juicio

Como aprendió Osborn en su primer trabajo sobre la lluvia de ideas, el juicio instantáneo en respuesta a una idea obstaculiza el desarrollo de la misma. Es necesario dedicarles cierto tiempo cuando las ideas surgen.

Concéntrate en "Sí y" en lugar de "No, pero"

A la hora de generar información e ideas, el lenguaje importa. "Sí y" permite la continuación y la expansión, lo cual es necesario en ciertas etapas de la CPS. El uso de la palabra "pero" precedida por "sí" o "no" da por terminada la conversación, rechazando todo lo que esta ha traído consigo. (El proceso de la CPS, Fundación para la Educación Creativa)

¿Por qué son tan importantes las habilidades para resolver problemas?

Las habilidades de resolución de problemas son importantes porque nuestra vida lo es. Aceptando el hecho de que la vida está llena de desafíos, que las relaciones necesitan ser trabadas, que en nuestro ambiente de trabajo tenemos que estar listos para actuar y crear o proponer soluciones, nos hacemos una idea de por qué estas habilidades son imperativas.

En el trabajo nos enfrentamos todos los días a problemas, cosas que podríamos haber entendido mal, errores que cometemos y contratiempos. Todos tenemos plazos que cumplir, discusiones con los colegas que pueden suavizarse, proyectos que debemos terminar y obstáculos inesperados que se ponen en nuestro camino. En cada una de estas situaciones, que son básicamente nuestro día a día, tenemos que practicar nuestra capacidad para solucionar problemas y lograr lo que nos proponemos. Necesitamos encontrar la manera más eficiente y creativa de superar cualquier cosa que nos retenga. Básicamente, se trata de encontrar una solución óptima a nuestras preocupaciones.

Piensa en cuando eras más joven: ¿a quién recurrirías si tuvieras un problema que no pudieras resolver por ti mismo? Normalmente hay personas en nuestras familias, o grupos de amigos a los que todos acudimos cuando las cosas se ponen feas. Estas personas tienen la capacidad de calmarnos, ofrecernos sugerencias, salidas, analizar todo y decidir cuál es la mejor manera de actuar. En el entorno profesional, estas personas son extremadamente significativas. Todos confían en esas personas, aprecian su opinión y reconocen su valía. Tú también tienes la oportunidad de convertirte en una de estas personas. Pero debes prestar atención, observar y trabajar en tus ya numerosas habilidades.

Consejos para desarrollar tus habilidades de resolución de problemas

1) Señala el problema. Antes de empezar a trabajar en la búsqueda de una solución en general, o de enfadarte porque las cosas salieron mal, piensa con calma y señala la verdadera esencia del problema. Identifica el significado del mismo y no dejes que tus sentimientos se interpongan. Intenta comprender claramente cuál es el problema, reducirlo y encontrar el núcleo del mismo. No importa cuán difícil parezca, necesitamos comprender profundamente cuál es el problema y en qué debemos centrarnos para poder resolverlo.

2) Acepta la responsabilidad en caso de que hayas cometido un error. Si somos honestos con nosotros mismos, todos sabemos que admitir que nos hemos equivocado es una de las

cosas más difíciles; tanto en nuestra vida personal como en nuestro trabajo. Se nos ha enseñado que cometer errores es, dicho mal y pronto, negativo. Así, muchos intentamos encontrar excusas o mentir cuando nos equivocamos. Debes hacerte cargo de tus propias decisiones, aunque estén equivocadas. Al asumir la responsabilidad de tus actos, dejas claro a todo el mundo que no tienes miedo, que eres un individuo fuerte, con ideas y aspiraciones propias, aunque no siempre sean las acertadas. Y lo que es más importante, tendrás la oportunidad de arreglar lo que salió mal. Para ello puedes usar el conocimiento que tienes respecto a los errores cometidos y tendrás más experiencia la próxima vez que te enfrentes a un problema similar.

3) Salir de la decepción rápidamente. Es más fácil de decir que de hacer, lo sé. Pero tenemos que ver la importancia de encarrilarte después de haber cometido un error. En teatro, cuando los actores que olvidan una línea, se confunden, o pierden una entrada, sienten momentáneamente que toda la actuación está arruinada. Que el público conoce la obra a la perfección, que son actores horribles y se sienten ridiculizados. Piensa en lo rápido que tienen que olvidar su error y volver a la representación, continuando como si nada hubiera pasado. Intenta hacer lo mismo. Trata de recuperarte lo más rápido posible, para encontrar una forma creativa de lidiar con el contratiempo.

4) Encontrar la mejor solución factible. Cuando un problema ocurre repentinamente, normalmente nos sentimos presionados por el tiempo del que disponemos para resolverlo, o nos confundimos dada la gran cantidad de formas de proceder, o nos encerramos en nosotros mismos y pensamos que hay una única salida posible. Piensa de forma crítica y evalúa todas las posibilidades, sin descartar ninguna, trata de abrir la mente a nuevas formas para solucionarlo y decide qué es lo mejor que se puede hacer dichas circunstancias. No te sientas atrapado o estancado para actuar sólo de cierta manera y seguir con los hábitos del pasado.

5) Estate al tanto de todo. El conocimiento es poder, como se suele decir y la verdad es que cuantos más detalles tengamos sobre el tema, más datos recojamos, más fácil será tratar con él. Recopila todas las pruebas posibles, analízalas y deja a un lado lo que en ese momento parezca irrelevante. Así, ampliarás tu grado de comprensión sobre el punto exacto en el que cometiste los errores.

6) Traza un plan de acción. Habiendo acumulado toda la información y sabiendo cuál es el problema, decide los pasos que debes dar para encontrar la solución. Si trabajas con otros, diseñar todos juntos un plan escrito sobre el orden de las acciones a realizar, los posibles resultados de cada escenario y las decisiones finales que se tomarán, dependiendo de cómo progresen las cosas. Redactar este plan de forma clara os ayudará a entender exactamente qué procedimientos se seguirán y será más fácil evitar malentendidos y confusiones.

7) Presta atención a la opinión y a los sentimientos de todos los participantes. Muchas veces en nuestras vidas nos dejamos llevar por un sentimiento de todo o nada, o por la sensación de que hay que tomar decisiones estrictas aquí y ahora para resolver un problema. Aunque es útil poder tomar decisiones con facilidad, normalmente cuando hay mucha gente involucrada las cosas se complican un poco más. Cuando surge un problema, hay que dar a

los demás el tiempo y el espacio necesarios para expresarse, escucharlos atentamente y tratar de comprender su punto de vista. Una cierta solución puede no tener el mismo impacto en ti que en los demás. Trabajad colectivamente para encontrar el acuerdo más adecuado por el interés común.

8) Abordar los problemas interesantes. Parece que contradice el consejo anterior, pero ser honesto con respecto a lo que puedes ganar o perder es muy importante. Hay momentos durante nuestra vida profesional, en los que nuestro beneficio puede ser la pérdida de un compañero de trabajo y al revés. Cuando intentes resolver un problema, aborda ese hecho y tenlo en cuenta antes de decidir cómo vas a resolver el problema. Si todos sois honestos y claros, las cosas se resolverán más rápida y eficientemente que si intentáis obtener beneficios individuales a escondidas.

9) Da un Paso: atrás. Este consejo tiene dos efectos. En primer lugar, cuando se trata de problemas, todos nos agitamos y nos alteramos mucho y a veces no podemos ver con claridad y conocer nuestros pensamientos. Si es posible, date tiempo para relajarte, trata de dejar a un lado el problema y da un Paso: atrás. La próxima vez que pruebes a resolver el problema, podrás verlo en las proporciones que le corresponden y tal vez con otros ojos. En segundo lugar, deja a un lado tu ego y la idea de que siempre eres perfecto. Trata de aceptar que otras personas pueden estar en lo correcto y tú puedes estar equivocado. O que la solución que proponen puede ser más práctica y adecuada que la tuya. No dejes que los sentimientos egoístas innecesarios empañen tu juicio.

10) Usa tu imaginación. ¿Cuántas veces en la vida, no se nos ocurre accidentalmente una idea, o un truco práctico para hacer nuestros días más fáciles? De este minúsculo y trivial ejemplo captamos el significado de ser imaginativos y creativos. La imaginación es una herramienta poderosísima que todos tenemos, aunque tendemos dejarla en el olvido. Cuando otras soluciones o métodos probados no parecen funcionar, confía en tu imaginación. Deja que tu mente cree nuevos caminos, aprovecha los pensamientos originales y deje que te guíen hacia el mejor resultado.

Ejemplos de actividades

A. Juega a juegos de estrategia como el ajedrez, el Stratego o Hundir la flota.

1. Paso: Invita a tus amigos a jugar juegos de estrategia y participa en tu propio torneo.

2. Paso: Después de cada juego, habla sobre las estrategias, errores, posibles soluciones a esos errores y si fueron efectivas.

3. Paso: El ganador de cada torneo puede elegir qué juego jugará todo el grupo la próxima vez que os juntéis.

B. Voluntario en una campaña política local. Si te gusta la política, es posible que ya hayas pensado en ello; si no, te puede sonar raro, pero posiblemente te resulte interesante después de todo.

Al entrar en un entorno como el de la sede de un candidato local, podrás observar personalidades diferentes, conocer numerosas cuestiones relativas a tu comunidad y, sobre todo, echar un vistazo a las formas de abordar los problemas de forma eficaz y rápida.

Te requerirán realizar algunas tareas e incluso si el voluntariado se enfrenta a algunos desafíos, eso agudizará todas tus habilidades para resolver problemas. Podrías terminar siendo político, nunca se sabe.

Reflexión

Tómate un tiempo para pensar en tu pasado, incluso en la época en que eras niño y reconoce la forma en que solías enfrentarte los problemas. Si eras más sentimental o mantenías la calma, quién te ayudaba normalmente, si era necesario y qué cualidades crees ahora que son las más importantes a la hora de enfrentarte a un contratiempo. Intenta trabajar en cosas que no fueron útiles en el pasado y cámbialas creativamente en tu beneficio.

Intenta encontrar respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Encontraré mejores soluciones a mis problemas cuando me sienta mal o después de que me tome un tiempo para calmarme?
2. Ante un problema, ¿cuánto tengo en cuenta los sentimientos y opiniones de otras personas?
3. ¿Cuál fue la última vez que logré usar mis habilidades para resolver problemas con éxito y cuál fue el resultado?
4. ¿Potenciar mis habilidades para resolver problemas ha cambiado mi vida profesional y personal?
5. ¿Cambiaron mis relaciones hacia los demás y cómo les afectó el uso de mis habilidades para resolver problemas?

6) Capacidad de adaptación

La capacidad de adaptación es “la capacidad o la voluntad de cambiar para adaptarse a condiciones diferentes”.

Fuente: *Cambridge Dictionary*

No hay otra habilidad más fundamental en la naturaleza humana, que la de la adaptación al cambio, el conocimiento para ajustarse a las nuevas circunstancias, en el momento y la forma adecuados.

¿Qué es la capacidad de adaptación?

Cuando hablamos de adaptabilidad, la primera connotación, el primer nombre que nos viene a la mente, es el de Charles Darwin. El naturalista inglés fue de los primeros en estudiar y hablar sobre la capacidad de adaptación en la naturaleza y desarrolló la teoría comúnmente conocida como la “supervivencia del más fuerte”.

Darwin no consideraba el proceso de evolución como la supervivencia del más fuerte; lo consideraba la supervivencia del fuerte, porque la “lucha por la existencia” (término que acuñado por el economista y demógrafo inglés Thomas Malthus) es relativa y, por lo tanto, no absoluta. En cambio, los ganadores con respecto a las especies dentro de los ecosistemas podrían convertirse en perdedores ante un cambio de circunstancias. (Sitio web de la Enciclopedia Británica, s.d.)

Lo que se aplica a la naturaleza, se aplica a nuestra vida cotidiana y a nuestro entorno de trabajo también. Necesitamos encontrar la manera de sobrevivir en nuestro ecosistema profesional y no quedarnos atrás, o terminaremos extinguiéndonos. Las habilidades de adaptación son naturales, pero también pueden evolucionar y fortalecerse a través de la práctica. Lo primero y más importante es la capacidad de percibir los cambios a tu alrededor, entenderlos, darse cuenta exactamente de lo que son, lo que supondrán y aceptarlos. Ser abierto y perceptivo es un requisito previo para ajustarse a las nuevas condiciones, no perder el tiempo por miedo al cambio, encontrar formas creativas de hacerse con ideas frescas, aceptar que los jóvenes son capaces de ayudaros más de lo que podéis imaginar, confiar en las personas innovadoras y tener la voluntad de adaptarse a vuestra época, son algunas de las habilidades cruciales que debemos trabajar.

¿Por qué es importante la capacidad de adaptación?

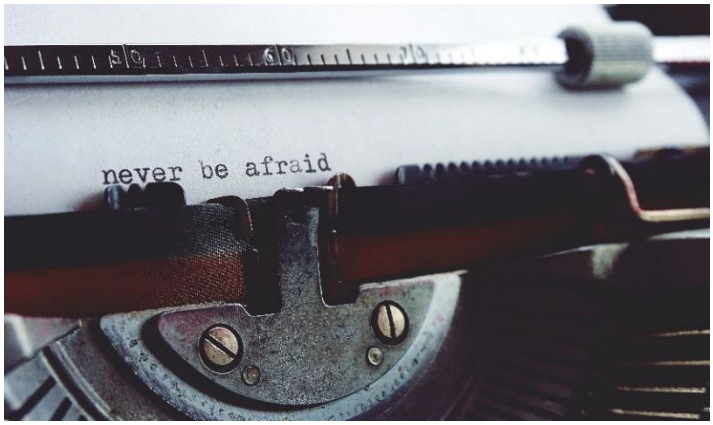
¿Cuántas veces hablamos de cambio a lo largo de nuestra vida? Queremos cambiar algo en nuestra personalidad que nos retiene, algo en nuestra apariencia, que pensamos que no es perfecto, algo en nuestras relaciones y en el entorno laboral con el que no estamos satisfechos. Y entonces nos encontramos con que no somos capaces de lograr el cambio que anhelamos, el cambio del que tanto hemos hablado y con el que hemos soñado. La naturaleza humana encuentra consuelo en lo que conoce y el cambio a veces es extremadamente aterrador, incluso aunque no seamos conscientes de ello. Por desgracia, todos encontramos consuelo en los viejos hábitos y seguimos cometiendo los mismos errores, aunque constantemente pensamos en cambiarlos.

Y eso, precisamente, es lo que nos mantiene prisioneros de nosotros mismos. Para que nos convirtamos en la mejor versión de nosotros mismos, necesitamos comprender plenamente la necesidad de ser tener capacidad de adaptación ante el cambio y abrazarlo. A nivel personal, tenemos que esforzarnos por dejar atrás los errores del pasado y ofrecernos un futuro mejor, basado en decisiones y acciones conscientes. En nuestro entorno de trabajo, ser adaptable será nuestra arma secreta para prosperar.

Las empresas de todo el mundo están buscando personas que estén en sintonía con las tecnologías modernas, personas que sueñen a lo grande, personas que no estén estancadas en el pasado, personas que aporten nuevas ideas y creen nuevos milagros tecnológicos. Porque entienden que lo que sea que ahora es el presente, en cinco minutos será el pasado y eso sólo trae consigo pérdidas y fracasos. Imagina un mundo que no se ajusta a los derechos humanos, que no deja que las mujeres voten. Un mundo en el que perdura la esclavitud, el arte no ha progresado, la poesía y el teatro no existen, la libertad de expresión no es un derecho humano básico, no se puede elegir a qué dedicarse, a quién amar y cómo vivir la vida. Ese mundo habría sido un mundo que no se adapta al cambio. Y eso suena a mundo infernal.

Consejos para desarrollar tu capacidad de adaptación

1) Acepta el hecho de que las viejas costumbres pueden no servirte. Tenemos que descartar totalmente el enfoque de "no puedes enseñarle trucos nuevos a un perro viejo". Por el contrario, tenemos que aceptar que algunas de nuestras habilidades, necesitan mejora y cambio para mejorar nuestra vida, no sólo profesionalmente, sino también personalmente. No tengas miedo de admitir que ciertas cosas que seguimos haciendo no son beneficiosas, e intenta dejar de hacerlas, reemplazándolas con una versión actualizada, más funcional. Los ordenadores necesitan continuas actualizaciones, igual que nuestros cerebros, nuestras habilidades y nuestra vida en general.



2) Dejar el miedo a un lado. Puede sonar como una línea de un libro de autoayuda anticuado, pero es extremadamente importante. Viniendo de una persona que ha tenido que adaptarse a muchos contratiempos y a difíciles problemas de salud, puedo decir con seguridad que dejar de tener miedo es lo más inteligente. El miedo no sirve de nada; es totalmente inútil vivir con él y definitivamente no es interesante ni divertido. Al tener miedo no ganas nada y te privas de todo lo bueno que pueda ocurrir. Deja el miedo atrás; las cosas seguirán interponiéndose en tu camino, independientemente de si tienes miedo o no. Solo podrás verlas, acogerlas en tu vida y abrazarlas si dejas de tener miedo. Es difícil, es algo que mucha gente no puede entender, pero vivir sin miedo es un regalo que debes conseguir por ti mismo.

3) **Intenta no perder el tiempo.** Deja de buscar excusas y obstáculos cada vez que necesites adaptarte a una situación. Especialmente en el entorno de trabajo, las cosas suelen suceder rápido y cuando se produce un problema, las decisiones deben tomarse a tiempo. Deja de ponerte obstáculos a ti mismo y al resto y no lo pospongas. No tratar una nueva situación a

tiempo no hará que desaparezca. Al contrario, cuanto más intentes evitarla, más complicadas se volverán las cosas y más difícil será al final. Lánzate a los desafíos aquí y ahora, cuando sea el momento adecuado y no cuando creas que dejarás de tener miedo a lidiar con algo nuevo. Porque esa es una forma probada de estancarse en el pasado, cuando te espera un futuro completamente nuevo.

4) Deja de ver obstáculos por todas partes. Lleva años darse cuenta de cuántos de nosotros tendemos a encontrar aspectos negativos en todo lo que nos rodea. Años de decir tan irreflexivamente "esto no se puede hacer", o "estoy seguro de que fracasaré", o "estoy seguro de que esto traerá problemas", incluso sobre cosas insignificantes y minúsculas. Esa actitud y la constante queja, no sólo aleja a otras personas, sino que es la causa de la pérdida de oportunidades de trabajo y de numerosos reveses. Estar de un humor tan negativo hace que nuestra vida sea mucho peor a muchos niveles. No estoy sugiriendo que no pensemos antes de decidir o actuar, o que seamos ignorantes y románticos sin juicio, pero tenemos que ser más positivos respecto a la vida y durante la vida. No sabemos si el universo está ahí para hacer realidad nuestros deseos, lo dudo, pero estoy seguro de que sólo cuando dejamos de ver obstáculos por todas partes, sólo cuando dejamos de crearlos antes de que realmente estén ahí, tenemos una mayor oportunidad de ser felices, creativos y exitosos.

5) **Mantén tu pensamiento crítico.** Como en todos los demás aspectos de la vida, mantener un enfoque crítico hacia las cosas es crucial. El cambio es inevitable, hemos estado alabando sus beneficios y continuamos haciéndolo. Pero, ¿merece la pena que ocurran todos y cada uno de los cambios? ¿Es cada cambio moral valioso, cada nueva tecnología aceptable, cada nueva ley bien intencionada, cada nueva forma de tratar con la gente una actitud decente? La respuesta es no. No deberíamos aceptar todo lo que ocurre a nuestro alrededor sin analizarlo, leer entre líneas, descomponerlo en partes, entender exactamente lo que es y lo que provocará. No todo lo nuevo es beneficioso para nuestra vida, nuestra salud mental, nuestro trabajo o nuestra relación con los demás y con nosotros mismos.

6) **Mantén tu mente y tu cuerpo energizados.** Todos hemos visto y admirado en Internet, videos de personas mayores haciendo yoga, corriendo o haciendo deportes extremos y definitivamente nos sentimos maravillados por ellos. La sorpresa viene porque consideramos que ciertas cosas sólo son adecuadas para ciertos grupos de edad y no para el resto. Eso puede ser cierto en algunos casos, pero, en general, cuanto más activo mantengas tu cerebro, más información recibirás, más libros leerás, más tecnologías modernas usarás, más poderoso mentalmente serás. Y eso es algo a lo que todos deberíamos aspirar. También es importante mantener tu cuerpo activo, aunque a veces sea difícil. Te sentirás mucho mejor, más contento y capaz de afrontar cualquier reto. Vivir la vida con emoción y al máximo es importante para los jóvenes también ya que hoy en día muchos de ellos se aburren de todo y actúan como si fueran abuelos.

7) **Hacer preguntas.** No nos engañemos, vivimos en una sociedad muy competitiva y la competencia es el apellido de todo puesto de trabajo. Tenemos miedo de mostrar debilidad, admitir que no sabemos algo, sentirnos mal si alguien es supuestamente más eficiente... Forma parte de nuestra realidad cotidiana. Por eso, cuando surge algo nuevo, queremos presentarnos de la mejor manera y terminamos fingiendo que lo hemos entendido todo, aunque no sea así. No dejes que la vergüenza te impida hacer preguntas sobre algo que no entiendes del todo. Admitir que no sabes algo no te hace quedar mal. Es mucho peor fingir que lo sabes y luego no saber qué hacer. No se espera que sepas todo sobre todo; así que pregunta. Sólo preguntando y entendiendo podrás aceptar los cambios y conseguirlos.

8) **Trabaja en equipo** Las empresas se enfrentan a los desafíos y los cambios todos los días. Tecnología moderna, nuevos ordenadores, nuevos aparatos, nuevas plataformas para comunicarse, nuevas necesidades a cubrir en todo el mundo. El trabajo en equipo es crucial a la hora de enfrentar una novedad. Cada uno pertenece a un ámbito de especialización diferente y, al trabajar colectivamente, cada individuo aporta su conocimiento y experiencia. En pocas palabras: alguien podría explicarte algo que no entiendes y viceversa. En lugar de luchar solo, sintiéndote confundido y molesto, confía en los demás. Confía en tu propio cerebro y en su voluntad de cambio, pero también en el del resto.

9) **Viaja tanto como puedas.** Viajar es uno de los mejores placeres y definitivamente una experiencia que cambia la vida. Desde los primeros exploradores hasta hoy, los lugares desconocidos o simplemente diferentes han resultado siempre muy tentadores. Viajar nos hace más inteligentes, listos para lidiar con lo desconocido, nos mantiene alerta y flexibles en la toma de decisiones. Esta flexibilidad y la búsqueda constante de nuevas aventuras, nuevos lugares para visitar, nuevos alimentos para probar, es la actitud que debemos adoptar. La vida en sí misma es un viaje, lleno de sorpresas, acontecimientos inesperados, aventuras buenas y malas, días interesantes y aburridos; la única certeza es que la vida cambia todo el tiempo y tenemos que estar dispuestos a ajustarnos para lograr nuestro bienestar.

Ejemplos de actividades

A. Trata de usar la mano izquierda (si eres diestro), o la mano derecha (si eres zurdo) durante un corto período de tiempo todos los días. Intenta escribir, cocinar o planchar, cepillarte los dientes o peinarte. Utilízala para pulsar el botón del ascensor, pasar las páginas de tu libro, pintar o simplemente pagar tus compras. Comprueba cómo te sientes al hacerlo, si te resulta raro o no y sigue practicando a diario.

B. Haz algo completamente nuevo cada día durante una semana.

Día 1	Lleva ropa que no sea de tu estilo. Escoge un conjunto que no sea similar al que sueles usar todos los días. Usa algo diferente, algo que te quede bien, pero ligeramente fuera de tu código de vestimenta habitual. Comprueba cómo te hace sentir este nuevo estilo.
Día 2	Escucha un tipo de música que no hayas escuchado nunca antes en tu vida. Incluso si eres el mayor fanático de la música, debe haber un género que te hayas perdido. Escucha un artista que encuentres al azar en Internet, una ópera que no sabías que existía, o incluso música rock extraña de un país que realmente no sabes ni colocar en el mapa.
Día 3	Sigue una ruta diferente para ir a trabajar. No vayas por el mismo camino de siempre para llegar a tu puesto de trabajo. Camina por diferentes calles, bájate del autobús o del metro en una parada diferente y camina, o incluso coge un taxi para variar. No hagas lo que haces todos los días.
Día 4	Cambia tu rutina de deporte. Prueba un nuevo método de entrenamiento, aunque sea por un día. Si eres más del tipo de persona de yoga, intenta levantar pesas, o si sólo te gusta correr, prueba el pilates. Entrena tu cuerpo y tu mente de una forma nueva.
Día 5	Cambia tus hábitos alimenticios. Si tiendes a comer comida para llevar en el trabajo, por una vez intenta no hacerlo y ve a almorzar fuera de la oficina a un restaurante de tu elección.
Día 6	Participa en una actividad de la que sólo has oído hablar no importa lo que sea. Ir a catar vinos, ir a correr, ir al parque, ir al teatro, cocinar comida étnica... Haz algo que rompa tu rutina de fin de semana.
Día 7	Planea pasar un día en un pueblo cercano. Invita a tus amigos también, o ve solo. No busques en Internet dónde comer y qué hacer, sólo ve y deja que tu propia experiencia te guíe. Muéstrate abierto a la aventura.

Reflexión

Vuelve a revisar los álbumes de fotos de tu infancia, no para recordar el pasado, sino para darte cuenta de a qué desafíos te enfrentaste y cómo abrazaste el cambio sin darte cuenta. Tus primeros pasos, soplar las velas de tu primera tarta de cumpleaños, la escuela, las actividades extraescolares, los amigos... Todo es un recordatorio de tu constante cambio y evolución. Confía en ti mismo para estar dispuesto a cambiar ahora también.

Encuentra las respuestas más adecuadas para las siguientes preguntas:

1. ¿Puedo señalar un momento específico en el que me di cuenta de que tenía que adaptarme a una nueva situación? ¿Cómo me sentí?
2. ¿Siento miedo o excitación cuando pruebo algo nuevo?
3. ¿Qué aspectos de mi vida mejoraron después de adoptar una actitud de adaptación al cambio?
4. ¿Cómo reaccionaron otras personas a mi esfuerzo por adaptarme a los cambios? ¿Su reacción influyó en mi propia voluntad de probar cosas diferentes?

5. ¿Cómo afectó la pandemia a mi capacidad de adaptación al proceso de cambio y qué he aprendido a raíz de esta época extremadamente difícil e inesperada?

7) Capacidad de desarrollo personal

El desarrollo personal es “la búsqueda consciente del crecimiento personal mediante la expansión de la conciencia y el conocimiento de uno mismo y la mejora de las habilidades personales”.

Fuente: Colegio de Desarrollo Personal del Reino Unido

La buena voluntad, por otro lado, es “la cualidad de estar contento al hacer algo si es necesario” Fuente: *Cambridge Dictionary*

Por lo tanto, podemos retractarnos con facilidad de querer mejorar tus habilidades y estar dispuesto para expandir tu autoconciencia. Esta habilidad se trata de eso precisamente.

¿En qué consiste la voluntad para desarrollar las habilidades personales?

Puede ser la habilidad más difícil de precisar ya que está estrechamente relacionada con aspectos psicológicos e internos más profundos que cualquier otra habilidad blanda. Lo que todo el mundo define como voluntad, o desarrollo personal, puede variar totalmente y ser extremadamente diferente de una persona a otra. Teniendo en cuenta que vivimos en un mundo lleno de diversas culturas, numerosos sistemas económicos, diferentes religiones, varios enfoques filosóficos, trataremos de reducirlo a los aspectos aplicables a la mayoría de seres humanos.

El primer Paso: para lograr el desarrollo personal es saber quién eres y estar en contacto con tu verdadero yo. No siempre es fácil entender cuál es tu verdadero yo. En esta vida complicada y apresurada en la que vivimos, es fácil confundirse y desorientarse. No obstante, cada uno de nosotros es un ser completamente único. Descubrir tu propia singularidad y aceptarla te lleva a la autoconciencia. La voluntad de convertirte en la mejor versión de ti mismo reside en el deseo de tener la vida más excitante de la historia; de crear, de tener un trabajo que anhelas, o de formar una familia, o de viajar por el mundo, o todo lo anterior.

Tener capacidad de adaptación a los cambios, no temer al futuro, ser capaz de romper viejos hábitos que no son beneficiosos, mantener la mente abierta, cuidar del bienestar, cuidar del cuerpo y la mente son algunos de los componentes clave para construir lo que llamamos voluntad de crecimiento personal.

Abraham Maslow (1943), psicólogo americano y gran contribuyente a la psicología humanística, desarrolló una teoría muy significativa sobre la “jerarquía de las necesidades”. Desde las necesidades fisiológicas más básicas, las necesidades de seguridad, las necesidades de amor y pertenencia, las necesidades de estima, hasta llegar a la cima de la pirámide, donde se encuentra la autorrealización.

Eso significa que todos los humanos, habiendo cubierto sus necesidades básicas, aspiran a ser la versión perfecta de sí mismos. El mayor logro es convertirse en tu verdadero ser.

¿Por qué es importante la voluntad para desarrollar las habilidades personales?

La respuesta a esa pregunta es más o menos obvia y se explica sola. Desde el principio de los tiempos, los humanos han necesitado del impulso de querer progresar y desarrollarse para lograr todo lo que hoy conocemos. Si nuestros cerebros, sistemas neurológicos o almas no nos empujaran a evolucionar, seguiríamos viviendo en cuevas. Somos la prueba viviente de las ganas de progresar.

Cuando se pregunta a las personas extremadamente exitosas acerca de sus triunfos, por lo general, la esencia de sus respuestas es que no tenían miedo de soñar, que creían en sí mismos y que tenían una incesante necesidad de cumplir sus sueños. Cuanto más fuerte sea nuestra voluntad para desarrollarnos, mayores serán las posibilidades de conseguirlo.

No podemos ignorar el hecho de que la vida tiene giros y contratiempos inesperados, que está llena de acontecimientos y dificultades repentinas y que, a veces, por mucho que lo intentemos, las cosas parecen atascarse o no se dan como queremos. Eso es parte de la realidad. Para lidiar con esta dura realidad es potenciar nuestra voluntad para progresar en cualquier circunstancia. Es lo que nos ayudará a flotar cuando las olas sean fuertes y peligrosas. Es lo que la gente verá en nosotros, hará que crean en nosotros, nos ayudará si es necesario; lo que nos hará destacar y tener éxito después de todo. La voluntad para alcanzar el desarrollo personal hace a la gente más atractiva, más feliz, más amable y más apreciada por su entorno.

Consejos para desarrollar tu voluntad de desarrollo personal

1) **Establecer un objetivo claro.** Descubrir lo que quieres en la vida, sin importar lo loco que pueda parecerte. Descubrir lo que nos hará felices es un poco complicado y obviamente puede cambiar con el Paso: de los años. Pero llegamos a un punto en algún momento, en el que lo que necesitamos y cómo nos imaginamos en el futuro está más nítido. Tal vez quieras escribir un libro, tal vez te imagines viajando, o mudándote a otro país, volviendo a tu ciudad natal, convirtiéndote en periodista o abriendo un restaurante. A lo mejor te das cuenta de que tu vida tal como es no es satisfactoria y sueñas con algo totalmente diferente; ve por ello, acepta el hecho de que eso es lo que quieres y trabaja para conseguirlo. Estarás un Paso: más cerca de la realización personal.

2) **Haz una lista de todas las cosas que quieres hacer.** A veces la gente se siente presionada por la existencia de sus propias listas ya que están obligados a marcar todas sus casillas diaria y constantemente y piensan que han fracasado si no lo hacen. No llegues a ese punto. Date cuenta de que cuando escribes algo en un trozo de papel, o en tu ordenador, se vuelve más

real. Se vuelve más tangible y nos hace más responsables de trabajar para lograrlo. Crea tus propias listas, escribiendo lo que quieras, sea significativo o no, da igual si son pequeñas metas diarias, metas relacionadas con el trabajo, aspiraciones personales, incluso rutinas de gimnasio o películas que quieres ver. Intenta terminar tu lista con tantas tareas completadas como sea posible.

3) **No tengas miedo de cambiar.** No te estanques en las decisiones que has tomado sobre tu futuro cuando dejen de hacerte sentirte realizado. Es muy común que las personas se sientan atrapadas por sus propias decisiones y no se sientan libres para cambiarlas y tomar un camino diferente en la vida. Algo que era atractivo para nuestro yo más joven o que nuestros padres nos hicieron creer que era lo correcto para nosotros, podría no ser lo que queremos después de un tiempo. No debemos tener miedo de cambiar de opinión, desechar decisiones pasadas y trabajar seriamente en lo que nos hará felices. De eso se trata la voluntad de desarrollo personal.

4) **Romper conscientemente las costumbres disruptivas.** El camino hacia el progreso personal no es un camino fácil de seguir. La mayoría de las veces, nuestro yo tiende a sabotear nuestros esfuerzos y crea trampas en las que tendemos a caer regularmente. Si descubres lo que te impide ser tu mejor versión, si descubres todas esas costumbres que no te aportan nada pero que sigues a rajatabla y las cambias, estarás muy cerca de tu vida de ensueño. No hay nada más poderoso en la naturaleza humana que el hábito. Por eso mismo, también es lo más difícil de cambiar. Crecemos y estamos acostumbrados a encontrar formas de sobrevivir, métodos que nos acercan al éxito (normalmente de forma momentánea), todos estos trucos que llevamos a cabo, al final crean una versión del yo que no necesariamente tienen por qué gustarnos. Sólo si los rompemos y los reemplazamos con otros nuevos, más beneficiosos, lograremos cosas importantes en nuestra vida. Es difícil, pero hay que hacerlo.

5) **Crear relaciones significativas.** Cuantos más amigos tengamos, más ricos seremos. Invierte en tus relaciones. Cuanto más significativos sean nuestros lazos, más nos desarrollamos como humanos. Por lo general, las personas que realmente nos aman, están ahí para apoyarnos, quieren lo mejor para nosotros y nos instan a convertirnos en lo que aspiramos a ser. Cuanto menos significativa es una relación, más perdemos nuestros caminos, nos confundimos y posiblemente terminamos viéndonos envueltos en situaciones tóxicas, que sólo causan grandes problemas. Las relaciones sin sentido y tóxicas se interponen en tu camino, mientras que las importantes te ayudarán a cumplir tu sueño.

6) **Cuida de ti mismo.** Suena a cliché, pero es sumamente importante. Te resultará difícil potenciar tu voluntad de desarrollo personal, si no te sientes bien, si no cuidas tu salud en general y si no eres lo suficientemente feliz. Cuide tu dieta, haz ejercicio con moderación, sal con tus amigos, disfruta de comidas agradables, elige actividades que te parezcan divertidas e interesantes y repite todo eso semanalmente. Averigua lo que significa mimarse a uno mismo, mimarte un poco. Elige productos frescos de buena calidad, toma tus vitaminas si es necesario, no faltes a las revisiones médicas, ejercita tu cuerpo con bastante frecuencia y evita los extremos en todos los sentidos. Ama y trátate a ti mismo como tratarías

a tu mejor amigo. No dejarías que tu mejor amigo se muriera de hambre, o que estuviera triste, aburrido o que se estancase en sus errores. ¿Por qué dejarías que eso te pasase a ti?

7) **Asumir responsabilidades.** Cree en ti mismo y pide más responsabilidades en tu entorno de trabajo. Si te sientes confiado, esfuérzate un poco más y pregunta si puedes hacer más cosas. Sugiere formas en las que serías útil y productivo y convence a tus superiores de tus habilidades. Cuanto más productivo te sientas en tu trabajo, más satisfecho estarás y tu autoestima prácticamente tocará el cielo. Sentirse seguro y capaz de hacer frente a tareas más complicadas, potenciará tus ganas de desarrollarte, ampliará tu forma de pensar, pondrá a prueba a tu propio yo de tus interminables habilidades. Al menos inténtalo y verás cómo mejora la cosa. Incluso aunque no sea el momento adecuado ahora mismo, el momento idóneo estará más cerca.

8) **Sé productivo en la vida diaria.** Aunque no trabajes o estés buscando trabajo, intenta tener un horario diario y ser activo y productivo todos los días. Levántate bastante temprano y haz algo de ejercicio, limpia tu casa, sal a caminar, ayuda a tu familia o amigos, cocina tus propias comidas... En pocas palabras: sal de la cama y haz cosas. Si te sientes triste, si estás decepcionado, actúa de forma opuesta a lo que sientes e intenta invertir la situación. Cuantas más cosas intentes hacer, cuanto mayor sea tu esfuerzo, más fácil te resultará salir de los sentimientos negativos y trabajar en ti mismo y en tu desarrollo. Mantente activo incluso en casa, no dejes que te bloquee.

9) **No lo pospongas.** No dejes para mañana algo que se puedas hacer hoy. Hazlo ya, ahora; da igual que sea un nuevo idioma que quieras aprender, un libro que quieres leer, un amigo al que llamar, un viaje que debes planear No te permitas esperar más de lo necesario. Es muy fácil posponer algo y terminar no haciéndolo nunca ya que la vida puede ser compleja y nunca se sabe lo que traerá el futuro consigo. No esperes ni un segundo más para cambiar un mal hábito, hazlo ahora. Deja de buscar excusas y actúa. No esperes pasivamente a que ocurra un milagro. Conviértete en tu propio milagro decisivo.

10) **Vive tu vida plena y conscientemente.** Estate presente en cada segundo de tu vida. Independientemente de que estés atravesando un momento dulce o amargo, mantén tu consciencia. Respira con calma, reconoce los hechos, déjate llevar por todos los sentimientos de alegría, dolor o pena. Sé consciente cada día. Así, podrás ofrecerte a ti mismo tantas experiencias beneficiosas como sea posible. Viaja, canta, medita, nada, baila, ve a bares y museos, haz amigos, trabaja de forma creativa y enamórate. Aprende nuevas habilidades, nuevos idiomas. Únete a clases de arte, ve a pescar y a hacer senderismo. No importa qué sea lo que te hace disfrutar, exprímela al máximo. Sea lo que sea lo que hace que tu cerebro funcione más y tu alma sea más feliz, hazlo. Por lo general, las cosas más pequeñas son las más satisfactorias.

Ejemplos de actividades

A. “La vida no trata de encontrarse a uno mismo. La vida trata de crearse a sí mismo”. George Bernard Shaw

“El único viaje es el viaje interior.” — Rainer Maria Rilke

1. Paso: Debate con tus amigos el significado de estas dos grandes frases de dos grandes pensadores (el escritor George Bernard Shaw y el poeta Rainer Maria Rilke). Habla de la esencia más profunda de estas palabras y de lo que significan en nuestras vidas hoy en día.

2. Paso: Decidid una actividad que te ayude a comprender mejor el significado de estas citas. Puede ser un nuevo hobby, meditación, dar las clases de canto que siempre quisiste.

3. Paso: Después de que experimentes la actividad que has escogido, reúnete con tus amigos para debatir sobre vuestros pensamientos y sentimientos. Comparte tus ideas, cómo te sentiste, qué significa ese Paso: que diste y si te hizo más feliz o no.

4. Paso: Crea tu propia cita inspiradora, basada en tu personalidad y tu voz interior.

B. Organiza noches de cine sobre personas conocidas.

1. Paso: Formad un grupo de amigos con intereses comunes, respecto al cine y lo que es más importante, respecto a las grandes mujeres y hombres de la historia, moderna o antigua.

2. Paso: Encontrad y ved películas sobre sus vidas. Si hay más de una película sobre ellos, vedlas todas, así tendréis una visión más redonda de sus personalidades.

3. Paso: Debate con tus amigos, tus pensamientos sobre ellos, intercambia puntos de vista, e intenta pensar qué harían esas personas si vivieran hoy. Cómo sería su vida cotidiana, qué elecciones harían, en qué movimientos activistas participarían.

4. Paso: Intenta pensar en una actividad que pudieran haber disfrutado según los estándares de hoy en día y hazla con tus amigos. Puede ser la forma más extraña de elegir un hobby, pero puede ser muy divertido.

Reflexión

Después de un mes de actuar conscientemente pensando en tu desarrollo personal, vuelve y piensa en las cosas que has conseguido. Toma nota de cuántas veces has intentado sabotearte, pero has superado el obstáculo y has seguido adelante. Reconoce tus méritos y presta atención también a los detalles, como tus subidas y bajadas psicológicas y si afectaron a tu juicio. Analiza cuando es más fácil que tomes una decisión que te beneficie y cuando no. Escribe un diario y reléelo cada mes para ver cómo han ido las cosas. Encuentra una cita inspiradora para cada mes.

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo definirías el desarrollo personal y cómo se lo explicarías a alguien que no está familiarizado con el término?
2. Durante la pandemia, ¿qué maneras encontraste de continuar tu viaje personal hacia tu autocrecimiento?
3. ¿Qué actividades fueron las que más reforzaron tu voluntad para crecer como persona?
4. ¿Qué libros o películas te inspiraron más durante tu proceso de desarrollo personal?
5. ¿Qué factores consideras que son un obstáculo para tu desarrollo personal y cómo puedes cambiarlos en tu día a día?

8) Gestión del tiempo

La gestión del tiempo es “la práctica de utilizar el tiempo de que se dispone de manera útil y eficaz, especialmente en el trabajo”.

Fuente: *Cambridge Dictionary*

La gestión del tiempo es una práctica que se convierte en una habilidad esencial no sólo para nuestra vida profesional, sino también para la personal.

¿Qué son las habilidades de gestión del tiempo?

¿No se dice que el tiempo es oro? Desde el día en que nacemos, lidiamos con el hecho de que cada segundo que pasa, nunca regresará. Lo que en este momento es el presente, en un segundo se ha convertido en el pasado y así sucesivamente. El ser humano siempre ha tratado de calcular el tiempo, ha creado un sistema para medirlo y luego se ha lanzado a una constante batalla por dominarlo.

Ser organizado y saber cuáles deben ser tus tareas diarias, es el primer Paso: para administrar tu tiempo de manera más efectiva. Desde los recados domésticos, hasta los plazos y proyectos, si tienes claro lo que hay que hacer, podrás lograr lo que te propongas. Ser organizado es un componente clave de la gestión del tiempo, junto con no posponer las tareas, no dejar para mañana lo que puedas hacer hoy... Todas esas costumbres te llevarán a no hacer nunca lo que ya deberías haber hecho. Ser un poco más disciplinado de lo que eres, es bastante importante también. No sirve para nada decidir lo que tienes que hacer durante un día, escribirlo incluso y luego no atenerte al plan. Obviamente, no podemos planificar nuestros días al pie de la letra ya que la vida no puede planificarse, pero tratar de ceñirte al programa diario es totalmente necesario.

Establecer prioridades puede ser complicado y a veces confuso si tienes demasiadas cosas pendientes, recados que hacer... Establecer prioridades te ayudará mucho a ser productivo y eficiente. Pensar rápido es una gran habilidad en general, especialmente cuando se producen contratiempos y debes reordenar tus prioridades. La vida está llena de sorpresas, buenas y malas y tenemos que tener la mente y los pies rápidos para hacer frente a los cambios.

Ser realista con respecto a tus objetivos y el tiempo que necesitas para alcanzarlos es un elemento clave para gestionar el tiempo con éxito. Usar nuestra experiencia pasada, nuestro conocimiento, nuestras habilidades personales y ser conscientes de nuestros defectos es importante para pensar en un plan factible. Tener en cuenta tantos detalles como sea posible, dejando muy pocas cosas al azar te llevará a una rutina más organizada y, por ende, a mejores resultados. A menos, por supuesto, que ocurra algo extremo. Mantener la calma y no perder los nervios, reponerte con rapidez, encarrilarte, tratar de prever los posibles contratiempos, ceñirte al plan, ser flexible para hacer cambios si es necesario, encontrar las formas más

eficientes de terminar una tarea, ser creativo en la rutina diaria... Todos son componentes clave de las habilidades de gestión del tiempo.

¿Por qué son importantes las habilidades para administrar el tiempo?

El tiempo es un tema tan grande, filosófico y práctico, que uno se siente pequeño a la hora de tratar de analizarlo, pero es crucial que todos nosotros al menos lo intentemos. Siendo honestos, todos conocemos la sensación de haber perdido el día, del tiempo que pasa sin que suceda nada emocionante. Sentimos que el tiempo vuela cuando estamos felices y parece que no pasa cuando estamos deprimidos, tristes o estresados. El tiempo tiene un enorme efecto en los humanos y nuestras mentes, que a menudo luchan para lidiar con él.

En muchas religiones antiguas, el tiempo era considerado un dios. Por ejemplo, en la mitología griega también encontramos diosas de menor importancia llamadas "Horas". Eso sólo demuestra lo profundo que es el tiempo como idea y cómo los humanos se sentían pequeños frente a él.

Hoy, especialmente después de los repentinos eventos de la pandemia COVID-19 durante el 2020, todos sentimos cuán importante es gestionar nuestros horarios. Comprendimos lo importante que es tener una rutina diaria y atenerse a ella, cómo los acontecimientos inesperados pueden cambiar el futuro de todo el mundo, lo flexibles que tenemos que ser para hacer frente a todas estas dificultades, cómo las empresas, las escuelas y universidades tuvieron que encontrar una nueva forma de hacer frente a todo... En todo ese escenario, la gestión del tiempo tuvo un papel muy relevante. Incluso sin que se produzca una pandemia, ser capaz de gestionar el tiempo de forma eficaz hace de una vida algo mejor y del trabajo algo más productivo. Es una manera de tener una vida más satisfactoria y un trabajo más rentable. Fijar horarios, plazos personales y no perder tiempo, nos libera y nos hace más eficientes, lo que se traduce en felicidad.

Consejos para desarrollar tus habilidades de gestión del tiempo

1) **Sé realista.** No eres Superman. No te presiones más para lograr un millón de cosas al día y no digas sin pensar que no necesitas tanto tiempo para terminar una tarea al intentar demostrar tus capacidades. Todos nos hemos sorprendiéndonos a nosotros mismos dejándonos llevar y pretendiendo, benevolentemente, que podemos terminar todo en una hora o dos, o estar listos para una presentación en poco tiempo y que somos más rápidos que Flash. No, es así. Tómate todo el tiempo necesario, establece objetivos realistas, ten en cuenta tu estado de ánimo, tu estado sentimental, tu conocimiento del tema que vas a tratar, tu salud general, si estás cansado o no y sé sincero consigo mismo y con los demás. Es mucho mejor establecer menos objetivos y lograrlos de forma realista, que tratar de terminar cien cosas a la vez y no hacer ninguna.

2) **Mantén tu habitación limpia y ordenada.** Ya te hemos mencionado la importancia de hacer la cama por la mañana, aunque suene irrelevante o anticuado. Pero mantener nuestra casa, habitación, o espacio en el que trabajamos, limpio y ordenado crea un ambiente más acogedor para crear, pensar y cumplir nuestras tareas. Una atmósfera caótica a nuestro alrededor normalmente lleva a una forma caótica de lidiar con los problemas y eso, rara vez es productivo. Todos hemos estado en esta situación tragicómica en la que buscábamos apuntes, un papel importante o un número de teléfono que necesitábamos bajo toneladas de ropa o cajones llenos y nos hemos desesperado en el intento. Tener una habitación ordenada y organizada, te pone de humor para un día productivo y te ahorra mucho tiempo.

3) **Encuentra tu propio camino personalizado.** No todos somos iguales, al contrario, todos somos diferentes. Una rutina que puede funcionar para tus amigos o colegas, no necesariamente tiene que ser efectiva para ti también. Otras personas necesitan menos o más tiempo para lograr lo mismo y cada uno de nosotros necesita encontrar el método que mejor se adapte a nosotros y a nadie más. Para poder hacerlo, necesitamos conocer nuestros puntos fuertes y débiles, observar y comprender el esfuerzo que hacemos para hacer las cosas, cuándo trabajamos con más eficiencia y cuándo dejamos de hacerlo, qué nos ayuda a ser más productivos y qué no. Observarnos y conocernos a nosotros mismos es la piedra con la que hay que tropezar para crear el mejor programa personalizado; factible y efectivo.

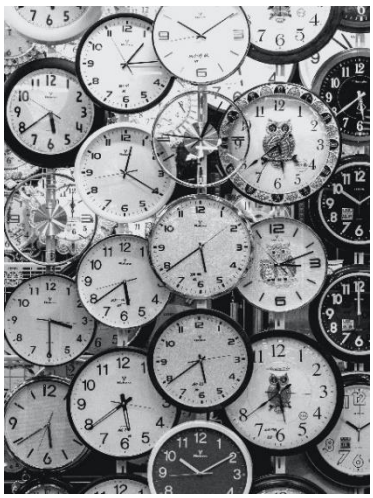
4) **Encuentra el equilibrio.** Estaba claro que la palabra equilibrio iba a salir entre los consejos y la verdad es que es bastante importante. Intenta no sobrestimar o subestimar tus habilidades, tu tiempo libre, al resto, en pocas palabras, todo. Comprende tus limitaciones y no te pases de la raya ya que te decepcionarás si las cosas no salen como habías planeado. Pero tampoco no subestimes tu propio ser y tu mente y deja de tener miedo de hacer más cosas. Además, no descartes el hecho de que, especialmente en tu ambiente de trabajo, puedes trabajar con otros de forma colectiva y de manera más eficiente, así como a administrar tu tiempo de una forma más efectiva.

5) **Elige tus batallas.** A veces tenemos que tomar decisiones difíciles, elegir qué hacer y qué no. Puedes terminar en una situación que parezca imposible. Tener que combinar el trabajo y la familia o retos relacionados con el trabajo y retos personales, incluso cosas triviales del día a día. Piensa con sabiduría y haz lo que creas que te beneficiará más como persona. Tenemos que aceptar que a veces no podemos llegar a todo. Haz con decisión lo que sientas que es más importante, e intenta encontrar tiempo otro día para terminar lo que no pudiste. No tengas miedo de tomar decisiones.

6) **Intenta no excederte.** Es más fácil de decir que de hacer, lo sé. Todos disfrutamos de las noches con nuestros amigos, todos queremos ir a tomar una caña después de un largo día de trabajo o a una fiesta el fin de semana (y no sólo el fin de semana). Obviamente, somos humanos y podemos hacer todo eso y divertirnos y tal vez acabar con un terrible dolor de cabeza a la mañana siguiente. Al crecer, nos damos cuenta de que tiene que haber un límite en el exceso de indulgencia y en la diversión sin sentido. Si tienes una presentación por la mañana y sabes que no eres capaz de tomar sólo un trago, beber un refresco o irte a casa el

primero, simplemente no salgas. Si es fácil tentarte y que te quedes hasta que salga el sol, no salgas. Mejor que te prepares una cena deliciosa y te quedes en casa para descansar y estar fresco al día siguiente. Normalmente el alcohol y las fiestas, aunque son divertidas, nos crean pereza al día siguiente y nos agotan. No rendimos al día siguiente, así que mejor que limites las noches salvajes al fin de semana.

7) **Comprueba los horarios del transporte público.** Hoy en día casi en cualquier ciudad puedes mirar exactamente cuándo pasará tu autobús, cuando llega el próximo tren a tu oficina e incluso calcular exactamente el tiempo que necesitarás para ir de un lugar a otro. Utiliza esta información para organizar tu día de manera más efectiva. No es necesario que pierdas tiempo esperando al tren, o que llegues tarde al trabajo y te sientas mal por ello. Conocer tu rutina diaria, crea una sensación de seguridad y tranquilidad, lo que es muy beneficioso a largo plazo.



8) **Trabaja seriamente en no dejar las cosas para luego.** Parece que nuestra defectuosa naturaleza humana se distrae fácilmente y tiende a evitar las decisiones difíciles, encontrando la felicidad momentánea en la postergación. La verdad es que todos nos sentimos mal cuando perdemos el tiempo, cuando a sabiendas evitamos terminar algo importante sólo para ver una serie, pero aun así lo hacemos. Como nos hace sentirnos mal, es necesario deshacernos de nuestros hábitos de postergación y tomar las riendas de nuestra vida de forma activa. Necesitamos fijarnos como meta no volver a retrasarnos en la realización de tareas, establecer límites de tiempo, antes de disfrutar de otras actividades, necesitamos no retrasar las citas médicas por aburrimiento, hacer nuestros recados a tiempo... Simplemente, no dejes que los días pasen. La sensación de logro y de experiencia es inmensamente poderosa.

9) **Sé creativo y no te compares con los demás.** Encuentra hábitos no convencionales para ser más eficiente si eso te ayuda y no te limites a imitar lo que hacen los demás, o lo que parece ser la última tendencia en Instagram y Facebook. Si te gustan los deportes, encuentra tiempo para entrenar durante el día, si eres un animal nocturno, termina algunas tareas cuando los demás estén dormidos, si eres una persona madrugadora despiértate incluso más temprano para tener todo un día por delante... Nadie te conoce mejor que tú ya sabes lo que funciona contigo. Algunas personas necesitan comer mientras trabajan para alimentar sus cuerpos. Otras prefieren no hacerlo porque se sienten somnolientas o cansadas si comen mucho. Algunas personas pueden trabajar fuera de casa, otras no. Hay gente que necesita silencio total, otros necesitan música. Identifica lo que te ayuda a ser eficiente, sin importar si los demás piensan que es raro y cíñete a eso.

10) **Elimina las distracciones.** Todos nosotros, sin excepciones, trabajamos con el móvil en la mesa, mirándolos en secreto continuamente, posteando en redes sociales, tenemos muchas pestañas en nuestro ordenador abiertas para poder echar un vistazo a los chismes de las celebridades o a las tiendas online... Así es la realidad. Para ganar más tiempo y trabajar de una forma más eficiente, debemos deshacernos de toda distracción, especialmente cuando trabajamos. Puede sonar difícil ya que todos estamos conectados a nuestros teléfonos, pero es muy importante. No revises tus mensajes, no trates de encontrar la mejor oferta para tus caprichos mientras trabajas, concéntrate en tu trabajo y no en lo que tu amigo publicó. Te

sorprenderás de lo rápido que terminarás todo. Además, siempre puedes revisar tus redes sociales o aprovechar para hacer algunas compras durante la hora de la comida.

Ejemplos de actividades.

A. 1. Paso: **Encuentra una actividad que te guste, pero que sea difícil de hacer por falta de tiempo.** (darse un baño, un masaje, una rutina de belleza o sólo veinte minutos de estiramientos)

2. Paso: Calcula exactamente el tiempo que necesitas para disfrutar de esta actividad.

3. Paso: **Cada día anota exactamente cuánto tiempo ganas,** ciñéndote a tu horario, suma todos estos minutos y resta los minutos de tiempo que perdiste dejando las cosas para luego.

4. Paso: Después de 15 días, comprueba si tienes tiempo libre y disfruta de tu actividad preferida, incluso más de una vez, si has ganado el tiempo necesario. Si el resultado es negativo, organízate mejor e inténtalo de nuevo.

B. 1. Paso: **Durante 15 días, ajusta el despertador 30 minutos antes de la hora en la que sueles despertarte.**

2. Paso: No pulses el botón "apagar", despiértate de verdad.

3. Paso: Usa este tiempo para preparar lo que sea que bebes por la mañana, estírate un poco y date una ducha.

4. Paso: Aunque sea difícil, continúa con el mismo patrón durante quince días y luego un mes.

5. Paso: Pon el despertador 45 minutos antes, si es posible y añade otra actividad a tu lista matutina.

6. Paso: Después de dos meses, comprueba tu estado de ánimo, tu productividad, tus niveles de energía y si este sistema te ha parecido útil. Seguro que te sorprendes.

Reflexión

Cada día toma notas de cómo has administrado tu tiempo de manera más eficiente y todos los pequeños cambios que has hecho para ganar tiempo. En tu cuaderno, anota el tiempo que necesitas para realizar varias tareas y cómo te las arreglaste para hacerlas, encontrando tiempo a lo largo del día sólo gracias a la organización. Habla con tus amigos sobre el método que utilizas, por si también les resulta útil a ellos.

Encuentra un momento para responder a las siguientes preguntas:

1. ¿En qué circunstancias me he sentido más propenso a postergar mis tareas y cómo me he resistido a hacerlo?
2. ¿La planificación y anotar tu horario te han ayudado con tus habilidades de gestión del tiempo?
3. ¿A qué hora del día te sientes más capaz de completar tus tareas y por qué?
4. ¿Tus habilidades para gestionar el tiempo trajeron hábitos nuevos y una mejor rutina diaria?
5. ¿Qué cambios has notado en tu rendimiento profesional o educativo durante el tiempo en el que te has esforzado por gestionar mejor el tiempo?

9) Negociación

La negociación es "un proceso interactivo entre dos o más negociadores o partes que tratan de encontrar un terreno común en cuestiones de interés mutuo, en el que los negociadores o las partes tratan de llegar a un acuerdo mutuamente aceptable que sea respetado por todos".

Fuente*: Negotiation experts*

¿Qué son las habilidades de negociación?

La negociación forma parte de nuestras vidas desde que somos jóvenes, seamos conscientes o no. Nuestras primeras relaciones en nuestra familia con nuestros padres o hermanos se basan a menudo en tácticas de negociación y esfuerzos por encontrar una solución a los problemas que ocurren a diario. Empezando por a qué juego jugar, a dónde ir o qué comida cocinar, si ambas partes no se ponen de acuerdo en un primer momento, se inicia una negociación subyacente.

Las habilidades de negociación son "cualidades que permiten a dos o más partes llegar a un acuerdo". Suelen ser habilidades blandas e incluyen capacidades como la comunicación, la persuasión, la planificación, la elaboración de estrategias y la cooperación".

Fuente: página web de *Indeed*

No hace falta decir que esas mismas reglas se aplican a la negociación en nuestro lugar de trabajo, o a nuestras relaciones interpersonales. Tener la capacidad de equilibrar todos estos elementos, ser respetuoso, no perder los estribos, tratar de averiguar el mejor resultado para todas las partes, comprender los efectos a largo plazo de cualquier acuerdo... Todo ello puede resultar bastante difícil. Cuando más de dos personas están involucradas en cualquier práctica, las cosas se complican y es necesario el esfuerzo de todos para lograr la solución más rentable.

¿Por qué son importantes las habilidades de negociación?

La negociación no es más que "un debate entre individuos para encontrar una alternativa que tenga en cuenta los intereses de todos y que nadie se quede de lado. Una negociación en la que todas las partes salen ganando (en inglés, win-win) trata de encontrar una solución en la que todas las partes se beneficien y nadie salga perjudicado. La negociación es esencial en las empresas para poder evitar conflictos y mejorar las relaciones entre los empleados".

Fuente: *Management Study Guide*

Mnookin (2010) en su libro *Bargaining with the Devil, When to Negotiate, When to Fight* dedica un capítulo entero a Nelson Mandela. Cita la paciencia, tenacidad, pragmatismo y pensamiento estratégico de Mandela: "Rechazó la noción simplista de que uno debe negociar

con el Diablo o resistirse usando la fuerza. *Hizo ambas cosas. Estaba dispuesto a hacer concesiones, pero no sobre aquellos aspectos que eran más importantes para él.* Con respecto a sus principios políticos clave, era inamovible." (Hackley, 2020)

No necesitas tener el destino de toda una nación en tus manos para darte cuenta de la importancia de ser un negociador exitoso. No todos podemos ser Nelson Mandela. Tampoco es lo que se espera de nosotros. Aun así, tenemos que entender que afinar nuestra táctica de negociación, evitar conflictos innecesarios, pero también defender lo que creemos es muy beneficioso. La historia está llena de ejemplos de negociaciones interesantes, inesperadas y geniales que transformaron el mundo y la vida de los pueblos.

Consejos para desarrollar tus habilidades de negociación

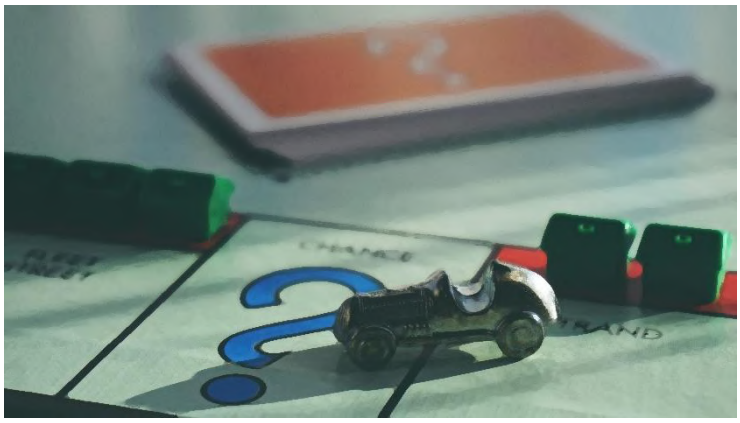
1) **Sé flexible.** Nada puede ser tan perjudicial en un proceso de negociación como dos partes rígidas que no quieren debatir nada, sino que sólo aportan sugerencias concretas, sin alejarse ni un ápice de lo que creen. Especialmente en el trabajo y en las relaciones entre compañeros de trabajo, estancarte en tus propias creencias y no aflojar ni un poquito no trae nada que no sea fracaso. No vivimos aislados en una isla en medio del océano, todos somos parte de una sociedad y debemos ser flexibles para sobrevivir, comunicarnos con los demás y lograr nuestros objetivos.

2) **Comunícate.** Cuanto más comunicativo seas, mejores resultados tendrás en caso de una negociación. A través de la comunicación se llega a entender mejor a las personas, se sabe de dónde vienen, lo que quieren y cómo reaccionan en determinadas situaciones. Y lo que es más importante, se construye la confianza y la seguridad, componentes clave para un proceso win-win. Muéstrate abierto al debate, manteniendo siempre la mente en lo que se dice (y tal vez más en lo que no se dice) ya lo pillas. El lenguaje corporal es importante y puede ser extremadamente útil a la hora de cerrar un trato. La comunicación es el aspecto fundamental en la negociación. Mantén tu cerebro activo, tu mente lista y todos tus sentidos presentes y alerta.

3) **Escucha con atención.** Lo más inteligente en una conversación es permanecer en silencio y dejar que la otra parte hable. Cuando se produce un silencio la gente tiene la necesidad subconsciente de romperlo y hablan más de lo que tenían pensado hacer. No estamos diciendo que tengas que engañar a nadie, obviamente, pero cuanto más tiempo dejes hablar, más información recibirás, más comprenderás su personalidad, sus fortalezas y debilidades. En definitiva, te harás una idea clara de qué podría funcionar y qué no. Deja que la otra parte muestre sus cartas y escucha lo que dicen; no olvides prestar atención a lo que están tratando de ocultar. No te precipites y no compartas más información de la necesaria ya que eso podría resultar contraproducente y terminar por no lograr lo que quieres.

4) **Establece un objetivo claro y también tu línea roja.** En negociaciones serias entre empresas, donde los riesgos son muy altos, es crucial saber exactamente qué es lo que intentas conseguir y cuánto estás dispuesto a dar a cambio. Tienes que ser muy preciso en lo que te esfuerzas por lograr y cuánto estás dispuesto a comprometer. Todas tus metas a corto plazo deben conducir a la meta principal que quieres alcanzar. No importa cuál sea, el proceso sigue siendo el mismo. Cuanto mejor sepas exactamente a qué aspiras y cuáles son tus líneas rojas, más posibilidades tienes de alcanzar el éxito.

5) **Planea tu estrategia.** No puedes lanzarte al campo de batalla de las negociaciones sin tener un plan de estrategia perfectamente orquestado. La historia nos ha enseñado grandes planes de estrategia que han prosperado. Es obvio que no todos funcionan, pero también lo es que necesitas diseñar uno. Si estás negociando por tu cuenta, mantente fiel a lo que has planeado y deja algo de margen para decisiones flexibles que tomes en el momento. Si eres parte de un equipo, tienes que asegurarte de que todos entienden al detalle cuál es el objetivo. Todos tienen que cumplir su parte con gran responsabilidad y diligencia. Antes de adentrarte en una negociación, el equipo y su líder deben haber decidido cuál será la estrategia y ceñirse a ella. No cambiéis la táctica del equipo bajo ninguna circunstancia, a menos que estés totalmente seguro de que lo que vas a hacer salvará la situación. De lo contrario, el trato podría ser un desastre. El riesgo es definitivamente un aspecto que forma parte de toda negociación y de la vida en general, pero sé prudente.



6) **Coopera.** Coopera con tus colegas, pero también con la otra o las otras partes. Antes de sentarte en la mesa de negociaciones, trabaja estrechamente con sus compañeros de trabajo, usando las habilidades de todos de la manera más provechosa. Todos tenemos diferentes puntos fuertes y para ganar algo, la combinación ganadora es aquella que incluya todos esos. Como un equipo de fútbol, un grupo de teatro, una banda de música, cada uno tiene un cierto papel clave, de acuerdo con sus conocimientos, su talento, su experiencia... La mezcla de todos ellos crea un equipo fuerte, listo para jugar. Pero incluso cuando se negocia, hay que tener en cuenta que lo que ambas partes quieren puede materializarse, aunque sea contradictorio en algunos puntos. El único truco es trabajar de forma ética, tratando de lograr lo mejor para todas las partes. Nadie quiere perder, nadie quiere terminar derrotado. Trabajad juntos para obtener el resultado que permita que todos ganéis.

7) **Mantente frío.** No dejes que tus sentimientos saquen lo mejor de ti. Siendo honestos, las negociaciones son en cierto modo juegos mentales en los que gana el más fuerte. Perfeccionar tu cara de póquer podría ser muy útil. Tus sentimientos personales hacia otros miembros de tu equipo o la otra parte deben quedar fuera del proceso de negociación. No puedes involucrarlos. No dejes que la otra parte deduzca de tus reacciones emocionales más de lo que debería. Independientemente del resultado, intenta mantenerte lo más tranquilo posible. Crear una atmósfera de confianza y poder será mucho más ventajoso que ninguna otra cosa. Es difícil no dejar que las emociones te influyan, pero debes tratar de dejarlas a un

lado durante el tiempo que dure la negociación. Incluso aunque las cosas no salgan como quieras, mantén la calma, relájate con rapidez.

8) **Infórmate sobre el negociador.** Cuanta más información tengas sobre una empresa, sus estrategias, su pasado, incluso sus empleados, más comprenderás qué estrategia debes utilizar al negociar. No asumas que las cosas pequeñas son insignificantes ya que toda pequeña pieza crea una imagen y nunca se sabe qué puede resultar útil después de todo. Conocer la cultura de la persona con la que se está negociando es de gran importancia. Saber cómo mostrar respeto, lo que en su cultura se considera ofensivo, qué reglas siguen, cómo muestran su amabilidad y aprecio... Todos son elementos clave de un acuerdo exitoso. Demostrar que tienes conocimientos sobre el trasfondo cultural de alguien, que hablas su idioma o conoces algunas palabras y que conoces sus costumbres puede hábitos, puede transformar el terreno de juego.

9) **Acepta las soluciones intermedias.** No podemos ganar todas las batallas de la vida ni todas las negociaciones. A menudo, las cosas no salen exactamente como queremos que salgan. La cuestión principal es que tenemos que trabajar para el mejor resultado, apuntar a la cima y al mismo tiempo estar preparados para fallar. No vayas más allá de las líneas rojas que has establecido, no hagas nada que vaya en contra de tus valores morales e ideas. Ten en cuenta que tu plan podría necesitar ajustes. Si no puedes lograr el éxito con la mejor opción, ve a por la segunda mejor. No sabotees un trato por miedo a perder algo de todo lo que querías ganar. Comprende que, en muchas situaciones, es necesario llegar a una solución intermedia. Mientras te mantengas fiel a tus valores y trabajes en beneficio de todos, una solución intermedia no será tan mal resultado. Escoge tus batallas y entiende cuándo es el momento de ceder algo más de lo que esperabas.

10) **Sé inteligente y persuasivo.** Hay algunas personas que parecen tener un talento natural para hacer que otros hagan lo que ellos quieren. Como tener la facilidad o la magia de persuadir a los demás. A la hora de negociar, esa es la habilidad más útil y es algo en lo que todos podemos trabajar para sobresalir. Encuentra los argumentos correctos para convencer a la otra parte, no te limites a decir lo obvio. Indaga y aporta ideas creativas. Utiliza las palabras más efectivas para hacer que tu mensaje sea claro, utiliza la comunicación verbal y no verbal más práctica y el resto te seguirá sin que te des cuenta. La persuasión es un asunto muy delicado y tiene muchos componentes tanto psicológicos como prácticos. Usa todas tus habilidades mentales e incluso psicológicas en tu beneficio.

11) **Apunta hacia la doble victoria (win-win).** Por último, pero definitivamente no menos importante, está lo que normalmente se ve como el primer objetivo de cualquier negociación en cualquier parte del mundo, desde el principio de los tiempos. Pero debemos entender todos los pasos intermedios, para alcanzar un resultado en el que todos ganen. Sí, todo el mundo quiere ganar, todo el mundo quiere lograr lo mejor para sí mismo, pero es aún mejor si ambas partes pueden llegar a un acuerdo ventajoso. A largo plazo, estos acuerdos tienden a ser los más eficaces y traen consigo mejores relaciones entre las empresas o colegas.

Cuando todos están contentos, los lazos son más estrechos, la prosperidad financiera más cercana, la creatividad aumenta y el futuro parece más excitante y lucrativo.

Ejemplos de actividades

A. 1. Paso: Organizar una noche con tus amigos en tu casa. Divídelos en dos equipos y pídeles que decidan un menú cada uno ya sea para cocinar o para pedir.

2. Paso: Cada equipo debe tratar de convencer a todos de que el menú que han escogido es mejor y argumentar por qué deben elegir su menú y no el otro.

3. Paso: Intenta encontrar una solución para que todos pidan algo que les guste y que nadie se quede con hambre.

4. Paso: Presta atención a todos los argumentos utilizados, para darte cuenta de lo que funciona y no, incluso aunque sea una situación trivial como esta. Repite tantas veces como tú y tus amigos queráis.

B. 1. Paso: Aunque hayas decidido qué película ver, o a qué bar irás, o a una representación teatral, **trata de persuadir a tu amigo para que vaya a otro, a propósito.**

2. Paso: Anota todos los argumentos que crees que pueden funcionar con esa persona y finge que estás negociando en serio.

3. Paso: Aunque parezca sorprendido, sigue actuando hasta que lleguéis a un acuerdo.

4. Paso: Si tu amigo sólo elige hacer lo que tú quieres y no te hace falta negociar o persuadirle, eres un afortunado.

C. Forma un grupo con amigos y elegid cuáles **fueron las negociaciones más importantes de la historia.** Estudiadlas, encontrar todos los detalles sobre ellas y luego intercambiad vuestros hallazgos. No tiene por qué ser aburrido. Podéis cenar o beber mientras habláis sobre cómo el mundo podría haber si las negociaciones hubieran fracasado o si los líderes hubieran tomado otras decisiones. Cuanto más te adentres en las vidas de los diferentes líderes y cuanto más estudies la historia, mejores serán tus propias habilidades.

Reflexión

Observa atentamente cómo negocias en tu entorno familiar y laboral, cómo reaccionas cuando las cosas no salen según lo planeado, cuáles son tus debilidades, cuáles son tus puntos fuertes, si te resulta sencillo persuadir a alguien o no. Acepta tus fracasos si se producen y saca provecho a tus fortalezas. Se consciente de qué es lo que funciona contigo y qué necesitas cambiar.

Negocia contigo mismo y encuentra las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la primera palabra que te viene a la mente cuando escuchas el término negociación?
2. ¿En qué aspectos de tu vida has visto que las habilidades de negociación son extremadamente útiles?
3. ¿Has sentido que el uso de tus habilidades de negociación te ha permitido tener más éxito en tu vida profesional o personal?

4. ¿Cuál fue la negociación más exitosa y cuál la más catastrófica? ¿Por qué crees que fue?
5. ¿Cuánto te afecta la táctica de negociación de la otra parte y cómo puedes encontrar el equilibrio en un proceso de negociación?

10) Resolución de conflictos

La resolución de conflictos puede definirse como “el proceso oficioso o formal que dos o más partes utilizan para encontrar una solución pacífica a su controversia”.

Fuente: Katie Shonk (2020) Programa sobre negociación, página web de la Facultad de Derecho de Harvard

¿Qué son las habilidades de resolución de conflictos?

Desde el principio de los tiempos, vivimos en un mundo atormentado por continuos conflictos. La tendencia a los encuentros violentos puede o no estar grabada en nuestro ADN, pero está definitivamente provocada por razones financieras y territoriales, disputas religiosas e ideologías totalitarias. El ser humano ha logrado crear para sí mismo una historia global cubierta de sangre y sufrimiento interminable debido a las batallas, guerras y conflictos.

Los conflictos no tienen que ser de escala global para influir en nuestras vidas. Cada día nos metemos en algún tipo de disputa, discusión o desacuerdo, incluso en familia, en la escuela o en el trabajo. Los conflictos parecen hacer que el mundo gire. Para lograr una vida más serena y fructífera, debemos estar preparados para manejar rápidamente las situaciones que causan tensión y saber cómo resolver fácilmente los conflictos de cualquier tipo.

Como de costumbre, nuestro cerebro y personalidad nos ayudarán o se convertirán en obstáculos que tendremos que superar. Cuando estés en conflicto con alguien, no te apresures a decir lo que piensa, trata de no sacar conclusiones y suposiciones; comprende los hechos. No dejes que tus emociones empañen tu juicio y trata de mantenerte lo más tranquilo posible. Puede parecer inimaginable cuando las cuerdas se tensan, si hay una cantidad innumerable de dinero en juego, si se está produciendo una gran injusticia, pero tenemos que intentarlo para tener alguna oportunidad. Comprende exactamente cuál es tu objetivo, lo que quieres lograr y mantente centrado en eso. Ponte en el lugar de la otra persona y trata de comprender de dónde viene, lo que quiere; te resultará extremadamente útil. Ser frío y sereno, permanecer fiel a ti mismo, es un as en la manga. Cuando se desata el infierno y eso puede suceder a menudo, mantente cortés, trata de ser útil, sé imparcial, da a las personas el tiempo necesario para explicarse y no huyas.

¿Por qué son importantes las habilidades de resolución de conflictos?

Hay gente que teme los conflictos y los desacuerdos, tratando de mantener a todos felices y satisfechos. Otros en cambio, creen que se puede prosperar viviendo en el conflicto. Los conflictos no siempre son destructivos, al contrario, pueden ser creativos y abrir nuevos caminos para soluciones más interesantes y mejores resultados. Sin embargo, para que eso

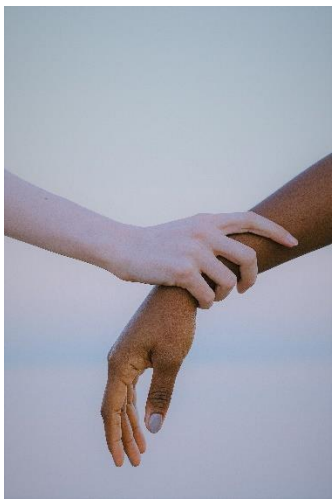
suceda, necesitamos darnos cuenta de la importancia de las habilidades de resolución de conflictos y tratar de actuar sobre ellas.

Imagina una oficina en la que toda la gente estuviese aterrorizada de expresar su opinión para no causar ninguna disputa. O al revés, una oficina en la que todo el mundo estuviese dispuesto a morir batallando para defender su opinión, sin aceptar nada más. Es como un escenario de una película de terror. No se puede hacer nada, no hay nuevas ideas, ni se identifican los errores, discusiones constantes, sin pensamiento creativo... No se resuelven los problemas que se presentan.

Todas las empresas, sin excepción, prefieren a las personas que pueden resolver conflictos rápidamente, sin perder tiempo, sin dejar que los asuntos personales se interpongan ya que el tiempo es dinero y el trabajo debe sacarse adelante sin importar las circunstancias. Por otro lado, se promueve el pensamiento creativo y la colaboración. La mayoría de las veces, eso conlleva algún tipo de problema. Todos sabemos que los desacuerdos en nuestro ambiente de trabajo son un fenómeno cotidiano; es normal. Nadie espera que las cosas funcionen sin sobresaltos eternamente. En ese sentido, las empresas esperan de sus empleados que sepan cómo tratar los conflictos y cultiven sus habilidades para ello. Cuantas más personas estén dispuestas a resolver los problemas de forma rápida y eficaz, más fácil será nuestra vida, más rentables serán las empresas y a mayor escala; tal vez el mundo sea un lugar mejor.

Consejos para desarrollar tus habilidades de resolución de conflictos

1) **Escucha con atención.** No nos cansamos de subrayar el valor de escuchar y prestar atención a los demás. Puede que no estés de acuerdo con un colega, o un amigo, pero antes de dejar que la ira se apodere de tu persona, concéntrate en lo que están diciendo. Intenta averiguar exactamente lo que significan y no lo que entiendes a causa de tus ideas preconcebidas. No te apresures a responder sin pensar, pero tómate tu tiempo para entender otros puntos de vista y deja que se expliquen. Muchas veces, la gente tiende a pensar en voz alta y, a veces, puede empezar a decir algo, pero se da cuenta de que quizá no está en lo cierto y termina por aportar otra idea. Escucha a la gente, déjales espacio para explicar tus pensamientos y, si al final no estás de acuerdo, con calma, explica tu punto de vista.



2) **Cuida de tus relaciones.** Puede sonar demasiado o como algo sentimental en temas relacionados con el trabajo, pero no lo es. Construir relaciones cálidas y honestas con la gente, formará un vínculo que ambas partes no querrán romper ante un conflicto o un problema. Si se llega a conocer a los compañeros de trabajo cada vez mejor, en lugar de tratarlos como extraños con los que se trabaja, la vida cotidiana será mejor. En ese sentido, cuando se produzca un problema serán aliados y no oponentes. Sal con tus colegas, pregúntales sobre sus vidas, comparte actividades comunes, llega a entenderlos y divertíos juntos si es posible. Cuanto más humana sea la relación, más fácilmente superareis los obstáculos.

3) **Conoce tus debilidades.** Ese es un consejo que se aplica a todo y a todos. Pero es sumamente difícil de lograr. Admitir que tenemos defectos y puntos débiles que nos impiden avanzar requiere mucho trabajo personal y valentía. Si sabes que tienes

problemas de carácter, te enfadas o molestas fácilmente, admítelo y trata de trabajar en ello. Si sabes que tiendes a subestimar a los demás, intenta evitarlo tanto como puedas. Si sabes que en general tiendes a llegar tarde y eso puede provocar discusiones, trabaja en ello. No hagas lo que tiendes a hacer sin pensar. Nadie es perfecto y cuanto más nos damos cuenta, más podemos trabajar en nuestras propias costumbres problemáticas y cambiarlas.

4) **Tu ego es menos importante que el bienestar general.** Muchas veces los conflictos surgen a causa del ego y no por reveses reales o desacuerdos cruciales. Todos queremos ser mejores que nadie, más inteligentes, más capaces, más valorados, especialmente en nuestra sociedad que es tan competitiva. Obviamente, querer tener éxito no es algo malo en sí mismo. Pero dejar que se interponga en el camino de un objetivo colectivo sí lo es. Trabaja en la aceptación de que a veces necesitamos dar un Paso: atrás, incluso aunque nuestro ego salga herido, para poder lograr un objetivo mayor. Es una actitud más madura y más inteligente dar un Paso: atrás que discutir sólo por defender tu ego. La gente se dará cuenta y lo apreciará mucho.

5) **Da el primer paso.** Debemos dar un Paso: atrás con respecto a nuestros egos, mientras damos el primer Paso: hacia la reconciliación. Cuando ocurre algo que trae consigo conflictos y discusiones, las relaciones se resienten y el ambiente puede ser insoportable y desagradable. Si discutes con uno de tus colegas, toda la oficina se tensiona, la gente tiende a tomar partido y eso puede traer consigo una mayor tensión. Sé generoso, e intenta resolver el problema después del horario de trabajo, habla con la persona con la que discutiste, pregúntale si os podéis tomar una copa juntos para hablar las cosas. Muestra tu voluntad de arreglar las cosas. Nadie quiere trabajar en un ambiente hostil, sin sentirse seguro y creativo. Está bien ser el primero en disculparse si es necesario. Las relaciones son más importantes que los desacuerdos triviales.

6) **No seas ofensivo bajo ningún concepto.** Especialmente en nuestro entorno de trabajo, tenemos que ser muy cuidadosos con la forma en la que hablamos y nos comportamos, los comentarios que hacemos, las palabras que usamos. Hay reglas a seguir, da igual que lugar ocupemos en la jerarquía. No uses palabras que puedan ser consideradas despectivas, desagradables, o humillantes para otra persona. Cálmate y elige tus palabras cuidadosamente. Nada bueno puede surgir después de comentarios sexistas, racistas o de odio. Es de gran importancia darse cuenta de que esas actitudes, son extremadamente problemáticas y no se pueden tolerar.

7) **Intenta no dejar que tus sentimientos personales se interpongan en tu camino.** Es más fácil decirlo que hacerlo, lo sabemos. Obviamente, es muy difícil y complicado dejar de lado nuestras impresiones personales y desarrollar una opinión totalmente objetiva y disociada sobre el trabajo esfuerzo u opiniones de una persona. No juzgamos de la misma manera a alguien a quien apreciamos y a alguien a quien no apreciamos. Y es humano. Todos tendemos a ser menos estrictos con las personas que amamos o son nuestros amigos que con las personas que no nos gustan. En el trabajo, sin embargo, las cosas son un poco más complejas. No podemos ponernos del lado de nuestros amigos con independencia de las circunstancias. Y definitivamente, no podemos estar en desacuerdo sólo porque nuestro compañero de

trabajo o colega no nos cae bien. En ambos casos, sería perjudicial para el desarrollo del trabajo en sí. Cuanto más objetivos y realistas intentemos ser, mejor.

8) **No seas rencoroso.** Sea lo que sea que haya pasado, a menos que sea algo extremadamente grave, no dejes que arruine tus relaciones. Cuanto más molesto y enfadado estés después de un conflicto, más lo arrastrarás y mayores serán las posibilidades de entrar en otros conflictos, derivados de tu malhumor y actitud. Intenta superar las cosas, no pienses en vengarte de alguien o hacer que su vida sea miserable sólo porque no estás de acuerdo y las cosas se han puesto tensas. Intenta olvidarlo ello, entiende que estas cosas suceden en nuestros lugares de trabajo muy a menudo y sé tú mismo igualmente.

9) **No seas hostil y sentencioso**. Todo el mundo tiene una historia diferente, se enfrenta a retos fuera del lugar de trabajo. Al fin y al cabo, es sólo otro ser humano lleno de inseguridades y defectos, como todos los demás. No saques conclusiones precipitadas que puedan ofender a la gente. Trátalos como te gustaría que te trataran, respetándolos y comprendiendo que a veces todos cometemos errores. Cuida de las personas como te gustaría que cuidaran de ti. En tu vida profesional y personal, la gente que te rodea es tu familia, tus amigos, tus aliados. Incluso después de una gran disputa, no les des de lado y no seas duro con ellos. Todos somos humanos.

Ejemplos de actividades

A. 1. Paso: Planea una actividad deportiva semanal con tus colegas, o compañeros de estudio. **Una en la que haga falta un árbitro.**

2. Paso: Cada semana uno de vosotros será el árbitro, os rotareis.

3. Paso: Como árbitro, decide sobre las ambigüedades que sucedan durante el juego y emite juicios.

4. Paso: Cuando estés en casa, toma notas de tus decisiones, por qué las tomaste, cómo te sentiste al respecto, qué consecuencias tuvieron en el desarrollo del juego.

5. Paso: Sé honesto.

6. Paso: Reúnete con tus colegas/amigos/compañeros de estudio e intercambiad ideas y pensamientos sobre las decisiones tomadas. Pensad sobre si causaron tensión, cómo reaccionaron los jugadores, cómo ciertas actitudes sorprendieron o no, e intentad señalar lo que fue beneficioso para el grupo y lo que no.

B. 1. Paso: Reúnete mensualmente con tus colegas para **debatir sobre los grandes conflictos históricos** que afectaron al mundo entero.

2. Paso: Cada uno de vosotros podría centrarse en un conflicto que ocurrió en su país de origen, así os será más fácil encontrar información.

3. Paso: Tomad notas de todo lo que descubráis, analizad las razones por las que se produjeron estos conflictos, qué hizo que los líderes tomaran ciertas decisiones, qué los influenció y cómo reaccionó la gente.

4. Paso: Escuchaos atentamente, haced preguntas, tratad de entender las diferencias según las culturas, intentad averiguar cómo podría haberse mejorado la situación o si no era posible.

5. Paso: Sugerid para cada caso una opinión personal sobre cómo se podría haber gestionado la situación de manera que el mundo no perdiese guerras ni vidas en tales conflictos.

Reflexión

Toma ejemplos de tu vida personal, recordando todas las veces que te has visto en medio de un conflicto familiar, si tus padres estaban discutiendo, o cuando eras parte del problema y señala todas las cosas que afectaron a las partes involucradas.

Intenta comprender e incluso escribir los sentimientos de las partes involucradas en estos conflictos, comprende que todo el mundo es humano y siente e intenta cambiar cualquier cosa perjudicial de tu situación actual.

Responde a las siguientes preguntas, tratando de encontrar las respuestas más precisas para ti:

1. ¿Crees que es factible trabajar en tus habilidades de resolución de conflictos en tu día a día?
2. ¿Cómo reaccionaron otras personas cuando trataste de ayudar a resolver un conflicto?
3. ¿Tu ego se ha interpuesto en la resolución de un conflicto? De ser así, ¿cuánto afectó al resultado del mismo?
4. ¿Qué palabras y actitudes específicas usaste que fueron las más efectivas al lidiar con un desencuentro?
5. ¿El hecho de conocer las habilidades de resolución de conflictos ha cambiado tu forma de tratar los asuntos de tu vida profesional y personal?

Referencias bibliográficas

American Society for Quality. (2020). *What is problem solving?.* Recuperado de https://asq.org/quality-resources/problem-solving

Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: adaptability*. Recuperado de https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/adaptability

Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: creativity*. Recuperado de https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/creativity

Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: managment*. Recuperado de https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/time-management

Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary: willingness*. Recuperado de https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/willingness?q=willingness%29.

CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: Communication skills*. Recuperado de https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/content/communication-skills

CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: search*. Recuperado de https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/solrsearchblock?keys_2=teamwork

CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: Soft skills*. Recuperado de https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/content/soft-skills

Creative Education Foundation. (2020). *The CPS Process*. Recuperado de http://www.creativeeducationfoundation.org/creative-problem-solving/the-cps-process/

Cunningham Conor. *Survival of the fittest*. Encyclopaedia Britannica website, Recuperado el 15 de julio de 2020 https://www.britannica.com/science/survival-of-the-fittest

Foundation for a mindful society (2020). *What is Mindfulness*?. Recuperado de https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/

Hackley Susan (2020) *Best Negotiators in History.* Program on negotiation Harvard Law School website, Recuperado el 20 de julio de 2020 https://www.pon.harvard.edu/daily/international-negotiation-daily/nelson-mandela-one-of-the-best-negotiators-in-history/

Indeed (2020). *Negotiation Skills: Definition and Examples*. Recuperado de https://www.indeed.com/career-advice/career-development/negotiation-skills

Management Study Guide Privacy Policy. (2020). *Importance of Negotiation in Corporates*. Recuperado de https://www.managementstudyguide.com/importance-of-negotiation-in-corporates.htm

Masterclass (2020). *A Guide to the 5 Levels of Maslow's Hierarchy of Needs*. Recuperado de https://www.masterclass.com/articles/a-guide-to-the-5-levels-of-maslows-hierarchy-of-needs#quiz-0

Negotiation Experts (2020). *It's time to replace stress with confidence*. Recuperado de ttps://www.negotiations.com/definition/negotiation/

Shonk, K. (2020). *What is Conflict Resolution, Program on negotiation*. Harvard Law School website, Recuperado el 18 de julio de 2020 https://www.pon.harvard.edu/daily/conflict-resolution/what-is-conflict-resolution-and-how-does-it-work/#:~:text=Conflict%20resolution%20can%20be%20defined,peaceful%20solution%20to%20their%20dispute.

UK College of Personal Development, Ltd.(2019). Recuperado de https://ukcpd.net/personal-development

WebFinance Inc. (2020). *BusinessDictionary: cooperation*. Recuperado de http://www.businessdictionary.com/definition/cooperation.html#:~:text=Voluntarily%20arrangement%20in%20which%20two,are%20created%20by%20their%20interaction.

WebFinance Inc. (2020). *BusinessDictionary: self motivation*. Recuperado de http://www.businessdictionary.com/definition/self-motivation.html